

目次

はじめに

第1章 これからの元気づくり 3

第2章 介護予防の目的は何でしょう? 15

第3章 口腔に関する基礎知識 23

第4章 栄養に関する基礎知識 42

第5章 運動に関する基礎知識 55

第6章 うつ予防に関する基礎知識 72

第7章 認知症の予防に関する基礎知識 86

第8章 きこえ（難聴）に関する基礎知識 94

第9章 お薬に関する基礎知識 101

付録 回答編 126

あとがき