

③ これから取り組みたいこと

今までの経験や趣味を活かしてやりたいこと、諦めかけていたことに挑戦したいことなどを
書き込んでいきましょう。人生の目標に向かって具体的に何をしていきたいか、考えてみましょう。

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

例えば…これから学びたいことは？健康のために始めたいことは？
行きたい場所は？家族や社会とどの様に関わっていききたい？再会したい人は？
整理しておきたいことは？

記入日 年 月 日

コラム 毎日の生活で まずは無理なくできることから



●健康(心と体)を維持するポイント

- ・つながりを大切に：他者との交流がある人は認知症や要介護の状況になりにくい
- ・ロコモ予防：介護が必要になる原因はロコモティブ`症候群(骨や筋肉や関節の衰え)が多い
- ・生活習慣病予防：生活習慣を整えることで(認知症)の予防や悪化を防ぐことは可能

●取組むと効果があること

- ・週1回、誰かと交流できる機会や場をつくる
(趣味の会、スポーツ施設、地域行事等への参加)

・ロコモ予防を意識した運動

横浜市Web	ハマトレ	検索
--------	------	----

・ウォーキング

ウォーキングポイント	検索
------------	----

- ・生活習慣を再確認(食事・運動・休息)

- ・定期健診、主治医を持つこと等

※健康長寿の秘密

老化は慢性炎症で、炎症が低いと寿命が長くなると言われています。向上心や目的意識を持った生きがいをもち、「幸せ」と感じると、老化を防ぐ遺伝子は活性化することが確認されています。