



これからのこと

今までの人生を振り返り、好きなことや大切なことを書き綴ってきました。
これから、どの様に生きていきますか？

① わたしの人生の目標

② 今、取り組んでいること

今取り組んでいること(趣味やサークル活動、運動、社会貢献、ボランティア等)や、心がけていること(健康法や生活習慣)を整理してみましょう。

- ◎ 中国古典文学名著

記入日 年 月 日

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。

○

○

○

○

○

○

○

○

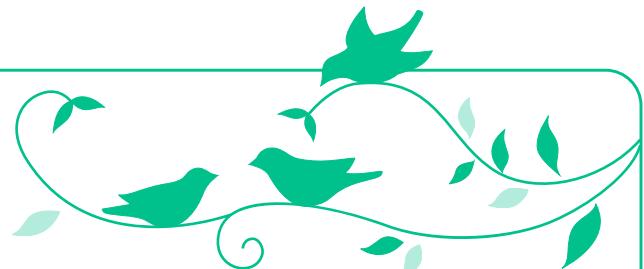
○

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？家族や社会との様に関わっていきたい？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く
- ロコモ予防：介護が必要になる原因はロコモティフ^{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](#)
- ウォーキング
- 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

[ハマトレ](#) [検索](#)

[ウォーキングポイント](#) [検索](#)

※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持ち、「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。