



これからのこと

今までの人生を振り返り、好きなものや大切なことを書き綴ってきました。
これから、どのよう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(健康法や生活習慣等)を整理してみましょう。

○

○

○

○

○

○

○

○

○

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？家族や社会とどのよう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

～年を重ねても自分らしく暮らす～

いくつになっても健康で自立した生活を送り、
活動的に過ごすためには、健康寿命を延ばすことが
大切です。身体の小さな変化に気づき、
早い段階からフレイル（虚弱）予防に取り組みましょう。

●フレイル予防の4本柱



運動

動く

動き続けていくための
からだづくり
健康を維持するためには、
現在の体力、骨や筋力を維持



口腔

お口の働き

噛む力・飲み込む力を保つ
全身の機能の衰えにつながる
オーラルフレイル（お口の機能
の衰え）の予防



社会参加

つながる

外出・交流・参加で
人や地域とつながる
こころとからだの健康を維持する
ために人とつながること、
地域社会に参加

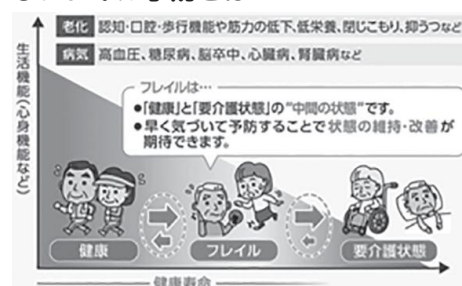


栄養

食べる

まんべんなく、しっかり食べて
健康なからだづくり
全身の衰えにつながる可能性の
あるやせや栄養状態の低下
（低栄養）を予防

●フレイル予防とは



横浜市フレイル予防応援ガイドブックより

●人生 100 年時代

加齢に伴い身体の衰えを感じたり、他人の手を借りて生活せざるを得ない状況に直面することも…。
健康であっても何らかの介護が必要になっても、自分らしさや生きがい、役割をもち続けることが幸福感、
活力ある暮らしにつながります。

新たな楽しみ 新たな挑戦 新たな出会い 人生を彩る様々な
モノ・コト・人など可能性はこれからもいっぱいです！

横浜市 元気なうちから介護予防 検索

横浜市 ハマトレ 検索