

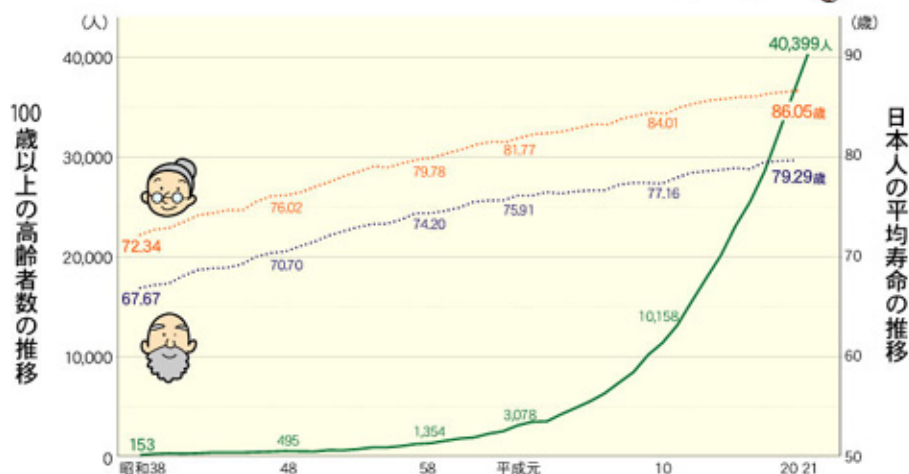
元気に年を重ねよう

老化とは心身が単に衰えるのではなく、使わなくなった能力が低下してしまうことです。「年だから仕方ない」と諦めていませんか？諦めてしまうことは能力の低下を進行させてしまうだけです。無理は禁物ですが、諦めずに前向きに・積極的に毎日を過ごしましょう。



● 積極的に過ごしましょう

国内の100歳以上の高齢者は、年々急速に増加しています。昭和38年には153人でしたが、約50年経った現在では40,000人を超えています。各地域で元気に活躍されている高齢者の方の生活をみると、「1日3回の食事」「運動の習慣化」「地域活動への参加」など、毎日を積極的に過ごされています。



● 健康長寿のための生活習慣

食

事は1日3回バランスよく腹8分目を守りましょう



運

動やスポーツなどを生活に取り入れましょう



睡

眠不足に要注意！心身の疲労を招きます



酒

は適量を守り、たばこは止めましょう



笑

う門に福来る 笑いは免疫力を高めます



仲

間やサークルなど、楽しい時間を過ごしましょう



趣

味などを持ち、頭や手先を使いましょう



自

分のことはできるだけ自分で！自立した生活を送りましょう



健

康長寿のためにも、年に一度は健診で健康を再確認しましょう



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会