

行楽を
軽やかに

シニアのコツコツ健康維持と
フレイル予防

秋の健康の目標

運動

行楽地で疲れ知らず

今よりも10分多く
身体を動かそう

転びにくい身体づくりに
ラジオ体操



栄養

筋肉量を維持する

たんぱく質を
朝・昼・夕に偏りなく摂ろう

旬の野菜やナッツ類で
一皿ちょい足ししよう



社会参加

外出をさらに楽しむ



趣味・ボランティア・町会
日頃から人との繋がりを持っておこう

電話やメールを上手に活用して
仲間と一緒に出かけよう

健康維持

残暑疲れを取ろう

お口の乾燥を防ぐには
こまめな水分補給

血圧や体重が極端に
増減していないか確認しよう

