

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

