

寒い冬だから

シニア・健康の目標

自宅ですぐできる！

生活管理と運動・栄養・社会参加のポイント



運動

日中の散歩がおすすめ
座っている時間を
減らそう



栄養

少量ずつでも
多様な食材を摂ろう



社会参加

電話やメールを
上手に活用して
家族や知人と交流しよう



生活管理

室内の寒暖差はできるだけ小さく
換気をこまめにしよう
体重や血圧の急激な変動に注意