

春

健康 の目標

お お た フ レ イ ル 予 防 事 業

冬の寒さで
縮こまった体をのぼして
毎日元気に過ごしましょう

運動 座っている時間を減らそう

- ❖ 家の中でも1日2000～3000歩を歩こう
- ❖ 体操や運動は細切れでも 目指せ1日合計30分！



栄養 少量ずつでも多様な食品を摂ろう

- ❖ お惣菜や宅配、配食サービスも上手に活用
- ❖ 肉・魚・卵・牛乳・大豆製品などのたんぱく質をしっかりと摂ろう



社会参加 1日1回は外出しよう

- ❖ 電話やメールも上手に利用しよう
- ❖ 楽しさ、やりがいのある活動を探してみよう



健康維持 寒暖差に気をつけて

- ❖ 1日に20分程度は日光にあたろう
- ❖ 室内の温度と湿度の調節、換気をマメに

