

いきいき
元気な毎日を

《みんなの介護予防》 ものわすれ、閉じこもり・うつを 防ぎましょう

◎規則正しい生活のリズム

睡眠時間、三度の食事、入浴、家事など
生活のリズムを大事にしましょう
定期健診、定期受診も忘れずに



◎適度な運動

散歩、家事、園芸、畑仕事、買い物など
こまめに動きましょう

◎あたまの体操

本や新聞を読んだり、趣味を広げて、脳を刺激しま
しょう



◎積極的に交流する

外に出ましょう、人に会いましょう
会話しましょう、笑いましょう

