

外出することで日常生活の活動が自然と高まり、生活機能の維持につながります。食材の買い物、近所への散歩、「通いの場」への参加、目的は何でもかまいません。

外出して歩いたり、誰かと話したりすることで、心もからだも元気になります。

心の健康を保つために日々過ごす時間を充実させましょう



- 1 電話やメールで、積極的な交流をする
- 2 毎日の体調や運動メニューを記録して達成感をもつ
- 3 作ったことのない料理に挑戦する
- 4 積極的に「地域活動」に参加する
- 5 周囲に元気がない人がいたら声をかけましょう



積極的に「地域活動」への参加を

友人や地域の人とのつきあい、趣味や稽古ごと、ボランティア活動などに積極的に参加するようにしてみましょう。こうした活動は寝たきりのリスクを3～4割減らすことが分かっています。



趣味や
生きがいの
場所が
探せる

地域で行っている
グループなどに参加して
みんなと一緒に続けて
みましょう



1日1回以上
外出
しましょう

週に1回以上
友人・知人など
と交流
しましょう

いきいき百歳体操



生きがいサロン



趣味活動



ボランティア活動



就労

