

高齢者の健康法

カギは「食・動・楽」にあります

“食”

- **三食** しっかりとりましょう
- **減塩食** にしましょう
- **野菜** を十分とりましょう
- **タンパク質** (肉・魚・豆類など) が不足すると
体力・気力・意欲・低抗力が下がります



“動”

- **こまめ** に体を動かしましょう
- **30分** 座ったら、**1分** 軽く歩きましょう
- **体力** を高めると **病気のリスク** が下がります



“楽”

- **自律神経の安定** は体調良好になります
- 物事を **楽観的** にとらえましょう
- さけられない **イヤな** ことは面白がってみて
明るく振るまてみましょう

