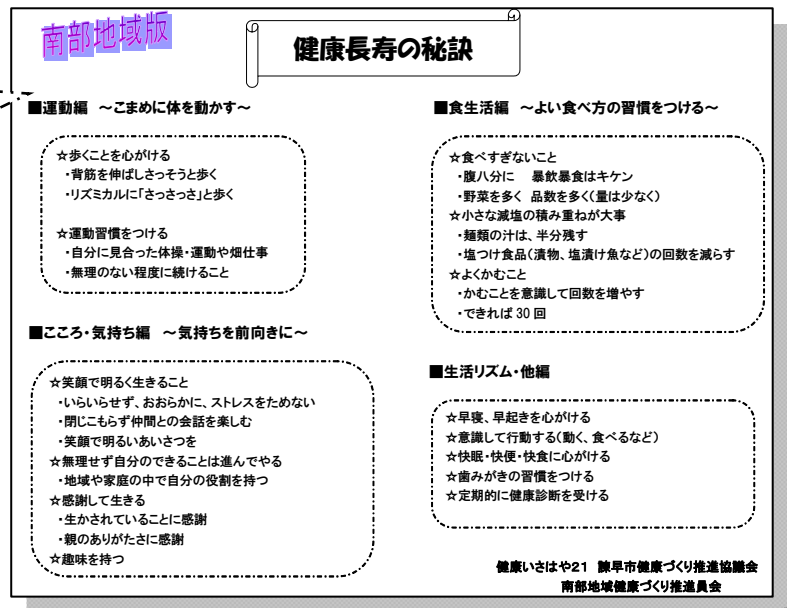


元気に暮らしている高齢者の方々から得た健康に暮らせるヒントを学び、私たちの日々の生活を見直し、より良い生活習慣が継続できるように、いつでも身近に置いておけるように作成しました。

【対象者】 高齢者

【内 容】 ■運動編 ■食生活編 ■こころ・気持ち編 ■生活リズム・他編の4編から構成しています。

貼って使っても破れないように厚手の紙に印刷をしています。



【使用方法】

ご家庭で、職場で、皆さんのよく目につく場所に貼ってご活用ください。また、色々な集まりや家庭でのだんらんの折にぜひ話題の一つに加えてみてください。

さらに、健診等で先生から生活に気をつけてと言われたけれど、何から始めたらいいのか迷った時のヒントになります。

時には、口に出して読んでみると頭に入りやすくなります。頭の体操にも役立ちます。

【使用した市民の声】

- ・家庭でよく目につく場所に貼っているので、知らないうちに頭に入ってくるようになりました。
- ・噛むことを意識するようになりました。
- ・麺類の汁を残すようになりました。
- ・漬物の数を決めて食べるようになりました。
- ・特に朝は気持ちの良い挨拶から始めようと思いました。
- ・ラジオ体操を長年継続しています。無理なく続けていくことの大切さを実感しています。

【南部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

健康で長生きしている私たちが実践していることで、よいと思えることをカードにまとめました。

日々の生活の中で、一つでも実行でき習慣化できるように努力することで、健康長寿への道へ一歩近づいていきます。継続は力なり！です。くじけそうになった時は何度でも読み返してみてください。