

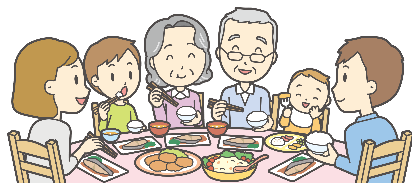
QOL の低下を予防し、いきいきとした生活を送ろう

2023 年 5 月 8 日から新型コロナウイルス感染症の位置づけが変わり、自粛生活から徐々に社会や地域活動参加の機会が増えてきたのではないのでしょうか。今回は、QOL*の低下を予防し、いきいきと生活するコツを紹介します。

*QOL (Quality of life) …「生活の質」「生命の質」

美味しく楽しく食べよう！

栄養バランスは大切ですが、美味しく楽しく食べることも大切です。なかなか会えていなかった家族や友人と一緒に食事をしてみませんか。



地域活動へ参加して人と交流しよう！

地域活動への参加はコミュニケーションの機会になったり、一緒に体を動かすことで健康を維持することができます。また、人と交流することで、認知症の予防にもつながります。

気の合う仲間づくりをしよう！

趣味を持つことで気の合う仲間と出会うきっかけになります。共通の趣味を持つ友人がいると楽しく活動ができ、心も体も「いきいき」と過ごせます。

当院のリハビリテーション部スタッフが、地域の介護予防教室・転倒予防教室・フレイル教室などへ講師として参加しています。ぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。

一緒に健康づくりしませんか？

