

健康長寿の合言葉！！！！

「きょういく=今日、行く」と「きょうよう=今日、用（がある）」

「今日行くところがある」「今日用事がある」人は

★心身機能が良い状態で保たれている

「外出」は、それだけで身体を動かし、誰かと会って交流をする…活動と交流は、介護予防や健康長寿につながります。

★要介護状態になりにくい

(または要介護状態になる時期を遅らせる)

外出の機会が減ると…

- ⇒ 買い物をする機会が減る
- ⇒ 生鮮食品(肉・魚・野菜や果物)の摂取が減る
日持ちする加工品に偏りがちになる
- ⇒ 栄養バランスが悪くなり、心身機能が低下する
といったリスクにつながることも……。



「社会参加の減少」をきっかけに、ドミノ倒しのように要介護状態に進む場合が多い……。

朝日が昇り、1日が始まります。さて……
今日は「何をしますか?」「どこに行きますか?」



買い物に「行く」



散歩に「行く」



ボランティアや地域の「活動がある」



仕事に「行く」



友人や知人など、誰かと会う
「予定(用)がある」



趣味の活動をする
「場所がある」

暑さも少しずつやわらいでくる季節…
外に出かけてみませんか?
まずは、ご近所さんとの挨拶からでも
始めてみましょう~(*^_^*)