

いくつになっても **自分らしく**

～定年後にも楽しみを見つけて 素敵なセカンドライフを～

現代では平均寿命延伸により誰もが長生きの可能性を持つ「人生100年時代」と言われています。

60代で定年を迎えることが多いですが、人生はまだこれから。

今回は、そんないくつになっても自分らしく素敵にセカンドライフを楽しむ方々をご紹介します。



「フレイル」って言葉 ご存知ですか？

フレイルとは、加齢によって心と体の元気が少しずつ弱ってくる状態。筋力低下や物忘れが増えたり、気分が落ち込みやすいのが主な特徴です。

フレイルを予防するには？

しっかり食事を取りながら適度に体を動かし、一番は人とのおしゃべりや、社会とのつながりを保つことが大切。外出の機会を作り体と心の健康維持を。

