

健康長寿と事前の備えで最期まで 自分らしくすごしましょう!

【食事】

いろいろ食べて
やせと栄養不足を
防ぎましょう



【運動】

筋力と歩行力で
生活体力を
維持しましょう



健康長寿 と 事前準備

【社会参加】

1日1回は外出し
趣味活動や地域活動を
楽しみましょう

【事前準備】

自分の人生の最期を
大切な人と共に
考えておきましょう

(介護・医療の専門職と話し合う機会を持ちましょう)