

ストレスをなくして免疫力を上げよう！

しっかり睡眠をとる



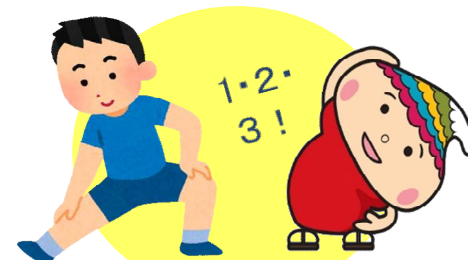
- 起きる時間・寝る時間を決める
- 朝起きて明るい光を浴びる
- よくかんで朝ごはんを食べる
- 日中、活動をする
- 寝る1時間前は、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話の使用を減らす
- 寝る部屋の明かりをおとす

バランスのよい食事



- 1日3食食べる
- 毎食野菜を食べる
- 時には自分で食事を作る
- 楽しくおいしく食べる

適度な運動



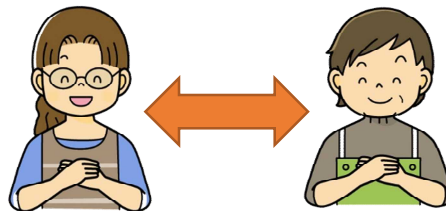
- ラジオ体操(6:30～)
- テレビ体操(6:25～)
- 家のまわりを散歩する
- 家でストレッチをする

お口をきれいに



- 歯みがきをする
- お口のマッサージをする
- こまめに水分をとる

人と人とのつながりを大事にする



- 電話・FAX
- タブレット・携帯電話
- ハガキ・手紙
- こまめに連絡をとる

たくさん笑う



- お笑い番組を見る
- 鏡を見て笑顔をつくる
- 「ハッハッハッ」と声を出して笑う

★セルフチェックリスト★

自宅でできたものに○をつけてみましょう！



		月	火	水	木	金	土	日
食事								
睡眠								
運動								
お口								
つながり								
笑う								

※コピーしてお使いください

お問い合わせ 健康推進課 TEL820-5637
高年齢者支援課 TEL820-5605