

# 先輩方の虎の巻！！はつらっレジェンドの知恵袋



日常生活を元気に過ごしている80歳以上の106人のみなさんから、上手に毎日を過ごす知恵を教えてくださいました。みなさんにご紹介します！

## 元気のもと

○印=多かった知恵

○友人との会食やおしゃべり

○家族との会話

夫と仲良くすること

感謝されていること

○運動する・体を動かすこと

○出かけること

○好きなことをする

健康であること

束縛感がなく自由に生活すること

痛いところがあっても、死ななければ治らないと受け入れている

歳をとっても進化するはずだと思い、幸せな最後をめざしている



## 転倒予防

○足元に気を付ける

○杖や手すりを使用

○●●の日には外出しない

(雨・風・雪・夜・疲れている時)

ヒールの低い靴を選ぶ

靴の中でも足の指をしっかり動かす

○焦らない・落ち着く

○タクシーを使う

片付けなど何回にも分け疲れないようにする

部屋を明るくする

## 食事面の工夫

○バランスよく食べる

季節のものを食べる

○塩分を控える

施設の食事にプラスアルファする

時間をかけてしっかり食べる

○決まった時間に食べる

自分好みの味にする

楽しんで食べる

食事をふるまう

のどにつかえないように口腔体操する

歯科で歯のメンテナンス

## 身体のいたわり方

○睡眠を十分にとる

○目や足のマッサージをする

足を上げて休む

腹式呼吸をする

連日の外出は控え休養日をつくる

○歩く・散歩をする

○ストレッチや軽い運動をする

寝る前にクリームをぬる

常に体調に気を付けている

## 悩んだ時、嫌なことがあったときは…

○家族や友人と会話をする

○好きなことをする

ファッションに気をつかう

コーヒーブレイク

見方を変えて前向きに考える

○友人と電話やメールをする

大空を180度跳めて楽しかったことを思い出す

たっぷりの時間は独りで楽しむ



生涯元気で、いきいき生活できるような工夫ばかり！みなさんもいま工夫していることを、続けていきましょう！



# おトク通信 2017.11

健康増進センター  
運動支援係

特大号  
第26号

