

りす通信



いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



人生を輝かせる！世界が注目する「アクティブ・エイジング」の秘訣

「人生100年時代」と言われる現代、ただ長生きするだけでなく、「自分らしく、イキイキと年を重ねる」ことが、世界的な目標となっています。

この考え方の中心にあるのが、世界保健機関（WHO）が提唱する「アクティブ・エイジング（活動的な高齢化）」です。

これは、年を重ねてもご自身の持つ能力を最大限に活かし、「健康」「社会参加」「安心（安全）」の機会を最適化することを目指します。

より充実したウェルネス（心身ともに満たされた状態）の高い高齢期を送りましょう。

身体と心を整える

毎日の暮らしに活力を！身体のウェルネスを保つ3つの柱

まず、無理のない運動習慣を続けることが何より大切です。激しい運動は必要ありません。例えば、毎日の散歩やご自宅でできる簡単なストレッチなど、「動くこと」を意識的に生活に取り入れましょう。これにより、筋力の低下を防ぎ、活力ある毎日を保つことができます。

次に、バランスの取れた食事です。特に、筋肉や免疫細胞を作るたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）を意識して摂りましょう。また、彩り豊かな野菜や果物を加えることで、自然と栄養バランスが整い、病気に負けない身体作りにつながります。

そして、心身を整える質の良い睡眠も欠かせません。毎日決まった時間に寝起きし、寝る前にはリラックスできる時間を作りましょう。質の良い睡眠は、日中の活動への活力を生み、心身の機能を良好に保ちます。この3つの柱を大切にすることで、充実した高齢期を送るための基礎が築けます。

孤独を防ぎ、人生を豊かにする 「社会的つながり」

人との関わりを少しでも持ちましょう

「アクティブ・エイジング」を実践する上で、身体的な健康と同じくらい重要なのが、社会とのつながりです。世界的な研究でも、孤独が健康に深刻な悪影響を及ぼすことが分かっており、この「つながり」を維持・深めることが、高齢期のウェルネスには欠かせません。



「つながり」を深める活動の第一歩は、趣味を通じた交流です。地域のサークルや習い事に試しに参加してみてはいかがでしょうか。共通の話題を持つ仲間と定期的に交流することは、日常のスパイスとなり日々の喜びにつながります。

また、ご自身の知識や経験を活かした社会貢献活動（利他活動）も、人生を豊かにします。ボランティア活動をしたり、誰かを助けたりすることは、「自分は社会の役に立っている」という自己肯定感と生きがいを生み出します。誰かのための小さな手助けが、めぐりめぐってご自身の大きな幸福につながりますので、無理なく前向きに社会と関わり続けることで、人生はより豊かで充実したものになるでしょう。

「活動的」は今すぐできる

小さな一歩を踏み出しましょう

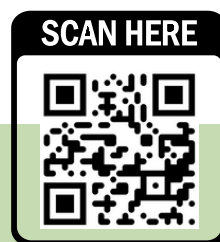
「活動的」というと難しく聞こえるかもしれませんが、特別なことではありません。それは、「やらされている感」ではなく、「やってみよう」という気持ちから生まれます。小さな一歩から、なにかを始めてみましょう。

- ・ 今日、誰かに「ありがとう」と伝えたか。
- ・ 昨日とは違う新しい道を散歩してみたか。
- ・ 新しい趣味の情報を少しだけ調べてみたか。

高齢者が住みやすいスイスのような国々では、高齢者が社会に貢献し続けられる環境が整えられています。これは、貢献が最大の生きがいとなると認識されている社会から生まれています。

私たちも小さな「やってみよう」の種を見つけ、行動に移していきましょう。その一步一步が、人生の後半を豊かに輝かせる確かな道となります。無理のない、あなたらしいペースで、充実した毎日を送りましょう。

ホームページはコチラ



 YouTube やってます。



 高齢者フレイル防止体操
DAY TUBE

 フレイル デイチューブ

在宅医療マッサージ
りす訪問マッサージ

地域密着型リハビリデイサービス
りすデイサービス

 株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7
吉祥寺×ディカルモール

 0120-257-034