

●「Quality of Life」とは：単に生きるだけではなく、**充実した人生を過ごすこと**！
 前々回No.173で紹介した「コロナ・フレイル」改善：食事・運動・社会参加もご参考に！
 私たちにできること…**心身ともに健康、人・社会とのかかわり、自立した生活**！

「Quality of Life」とは!!

SUNTORY
資料より引用

Quality of Life (QOL)

日本語では**生命・生活の『質』**。特に高齢化の進む日本では、単に生きるだけではなく、『**充実した人生を過ごすこと**』や、『**自分らしさを保って暮らすこと**』という意味の言葉。

QOLは、**幸福感・充実感・満足感**といった**個人の価値観を基準にして判定**

WHOでは“QOL”について：「**個人が接している文化や価値観で、目標・基準・関心などに関係する自分自身の人生に対する認識**」としている。

・World Health Organization（世界保健機関）：全ての人々が可能な最高の健康水準に到達を目的とする国連専門機関。

Quality of Life (QOL) : 3つの『質』が関連

QOLは、さまざまな要因が組み合わさり構成されています。そのなかでも、おもに**3つの『質』**に関連し、高齢者にとっては、生活する**もっとも重要な「質」**です。

- **心身ともに健康**
- **自立した生活**
- **人・社会とのかかわり**



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の推移

厚労省・大阪府・NHK
国立感染症研究所 資料より引用



オミクロンXBB.1.5 一価ワクチン【接種券発送日・予約受付開始日】

枚方市 ホームページ
番匠市議会議員より

接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日	接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日
10月19日(木)	7月30日~ 8月 5日	10月26日(木)	11月14日(火)	8月20日~ 8月26日	11月16日(木)
10月27日(金)	8月 6日~ 8月12日	11月 2日(木)	11月21日(火)	8月27日~ 9月 2日	11月22日(木)
11月 7日(火)	8月13日~ 8月19日	11月 9日(木)	12月 5日(火)	9月10日~ 9月19日	12月 7日(木)

枚方市 天気予報：寒暖の差が大きく、「寒暖差 疲労」にご注意！

日本気象協会
tenki.jpより

12/1(金) 現在	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)
天気							
気温	13℃ / 2℃	13℃ / 2℃	13℃ / 2℃	12℃ / 4℃	17℃ / 5℃	18℃ / 8℃	14℃ / 6℃
降水確率	30%	20%	20%	70%	40%	40%	10%

— 会員の皆さまへお願い !! 「Quality of Life」 私たちにできること —

- 「心身ともに健康、人・社会とのかかわり、自立した生活」 = 『松愛会に参加』を!!
- ❖ 冬に向け感染症の拡大時期を迎え、多くは飛沫/接触感染が原因、適切な感染対策を!!
- 乗り物・買い物など混雑している場所には、マスク適宜着用!! ● ワクチン接種を!!