

★QOL(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**！
 今回は、「**心身ともに健康**」(食事と栄養バランス・適度の運動/休息)豊かな生活を！
 私たちにできること「**心身ともに健康**」食生活の充実・全身を動かし、健康的な日々を！

《QOL》3つの『質』—その1:「心身ともに健康」!! SUNTORY 資料より引用



- ▶加齢や病気の影響で体の機能が低下すると、心身が弱って要介護を必要とするきっかけになる。ならないためには、まずは「**心身ともに健康(食事・運動)**」を紹介します。
- ▶栄養バランスを整え、日常生活の何気ない行動変化だけで活動量が増加し、「自立した生活」に繋がります。

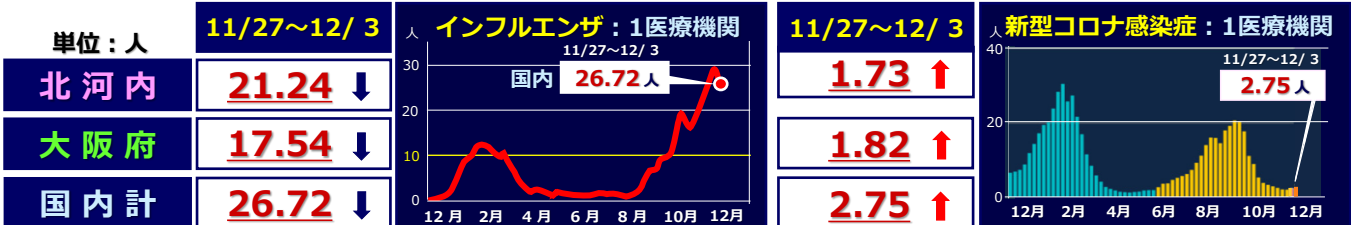
「食生活(食事と栄養バランス)」

- QOLを向上させるためには、**食生活を充実**させることが最も大切な要素です。栄養のバランスだけではなく、特に**食事を楽しむ**ことも意識しましょう。
- そこで、**家族や友人などと食事をする機会を多く持ち、孤食を避ける**ことで健康を維持できるでしょう。

「適度に運動そして休息を」

- 運動習慣がない場合、**日常生活の行動を変える**だけで活動量が増加します。階段を使ったり 徒歩で出かける、無理のない範囲で**体を動かす**ことが大切です。
- また、歩くときは**姿勢を正して腕を振り、歩幅を大きく**するとよいでしょう。体も心も健康的な状態になるため、**休息を十分に取る**ことも意識しましょう。

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：来週は暖かい日が続く、しかし 寒暖の差にご注意！ 日本気象協会 tenki.jpより

12/1(金) 現在	12月 9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
天気	晴時々曇	晴	晴のち曇	雨のち曇	曇時々晴	晴時々曇	曇
気温	19℃ / 5℃	19℃ / 7℃	17℃ / 5℃	19℃ / 12℃	13℃ / 8℃	15℃ / 3℃	18℃ / 7℃
降水確率	20%	20%	40%	90%	20%	30%	40%

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

- 「心身ともに健康」 = 食生活の充実・適度に運動 ▶ 人生の生きがいや満足感を持つ!!
- ❖ 季節は冬「インフル高止まりーコロナ少し増加」飛沫/接触感染に適切な感染対策を!!
- 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!!

※資料引用：番匠映仁 枚方市議会議員、厚労省・気象庁・大阪府・枚方市、NHK、インフル/コロナ関連情報