● 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! 二回目は、「人・社会とのかかわり」で会話や趣味などを楽しむことで、豊かな生活を実現! 私たちにできること「人・社会とのかかわり」によるコミュニケーションの絆づくりを!

《OOL》3つの『質』 — その2: 「人・社会とのかかわり」!!

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、 今回は、その2一<mark>「人・社会とのかかわり」</mark>を紹介します。
- ▶友人・団体とつながり、会話・趣味を楽しむことがポイント。 人、社会とかかりを持つこが、心身の健康にもつながります。

「人・社会とのかかわり」

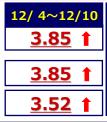
- QOLを向上させるためには、(人・社会とのかかわり)を持つことが大切な要素です。 そのためには、会話・趣味・ボランティア・仕事 を楽しむことがポイントです。
- このように 他者と関わりを持つことで、目・耳・口・体全体を使い脳が活性化、 そして、記憶力・集中力・判断力・注意力 が向上し、結果 QOLが向上します。

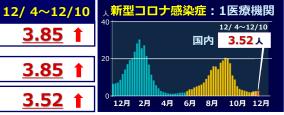
「友人・地域 ・団体 などと 積極的に交流を!」

- 友人・地域・団体などと、積極的にコミュニケーションへの参加 、「人・社会と かかわり」お互いを見ながら対面すると、お互いへの理解・共感が生まれます。
- ★前会話:話が盛り上がり脳の同期が高まる。オンライン:殆ど脳が使われない。 なぜ対面会話か! 対話がお互いを理解 共感します。オンラインは孤立化が進む。

インフルエンザ・新型コロナ感染症の推移 国立感染研究所 資料より引用







枚方市 ホームページ 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】 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
11月 7日 (金)	8月13日~ 8月19日	11月 9日 (木)
11月14日(火)	8月20日~ 8月26日	11月16日(木)
11月21日(火)	8月27日~ 9月 2日	11月22日(木)

接種券発送日	前回接種日	予約受付開始日
11月28日(火)		11月30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:日曜から寒波到来、急激な気温の低下にご注意を!

tenki.jpより

12月16日(土) 12月17日(日) 12月18日(月) 12月19日(火) 12月20日(水) 12月21日(木) 12月22日(金) 12/15(金)現在 天 気 雨のち晴 晴のち曇 晴時々雨 <u>8℃</u> / <u>2℃</u> <u>10℃</u> / <u>2℃</u> **18℃** / **14℃** <u>10℃</u> / <u>1℃</u> **12℃** / **3℃** <u>30</u> / <u>36</u> <u>8℃</u> / <u>-1℃</u> 20 % 降水確率 80 % 30 % 40 % 70% 10 % 20 %

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

- ■「人・社会とのかかわり」= コミュニケーション ▶人生の生きがいや満足感を持つ!!
- 💠 季節は冬「インフル拡大―コロナ少し増加」飛沫/接触感染に適切な感染対策を!!
- \varTheta 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!! ႎ ワクチン接種を!!