

● 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！

《QOL》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—「**人・社会とのかかわり**」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・社会とのかかりを持つことが、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!**」

東北大学 加齢医学研究所  
川島所長 資料より引用

- 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・社会とのかかわり」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**。
- **対面会話**：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
11月 7日 (金)	8月13日~ 8月19日	11月 9日 (木)	11月28日 (火)	9月 3日~ 9月 2日	11月30日 (木)
11月14日 (火)	8月20日~ 8月26日	11月16日 (木)	12月 5日 (火)	9月10日~ 9月19日	12月 7日 (木)
11月21日 (火)	8月27日~ 9月 2日	11月22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!

日本気象協会  
tenki.jpより

12/15 (金) 現在	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)
天気	雨のち晴	晴	晴のち曇	曇	晴時々雨	晴	晴
気温	18℃ / 14℃	8℃ / 2℃	10℃ / 1℃	10℃ / 2℃	12℃ / 3℃	6℃ / 0℃	8℃ / -1℃
降水確率	80 %	20 %	30 %	40 %	70%	10 %	20 %

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

- 「**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!!