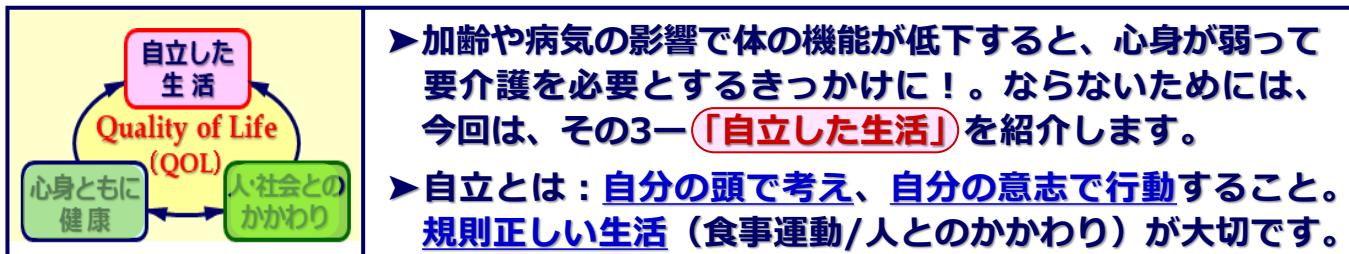


● **QOL (Quality of Life)** とは：単に生きるだけではなく、充実した人生を過ごすこと！
 三回目は「**自立した生活**」：自ら考え自らの意志で行動し、規則正しい豊かな生活を実現！
 私たちにできること…「**自立した生活**」続け、健康寿命を延ばすことが最も大切です！

《QOL》3つの『質』 – その3：「自立した生活」!!

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！。ならないためには、今回は、その3ー「**自立した生活**」を紹介します。
- ▶ **自立**とは：自分の頭で考え、自分の意志で行動すること。規則正しい生活（食事運動/人とのかかわり）が大切です。

「規則正しい生活（自分のことは自分で！）」

総合南東北病院
資料より引用

- 無理のない程度に、日ごろから**規則正しく生活**することを心がけるようにします。それには、食生活は1日3食/腹八分目、散歩や家事、趣味を持ち外出と会話を！。
- このように「**心身ともに健康**」「**人・社会とのかかわり**」日々の生活に潤いが。特に、高齢者が自立して生活を送るためには、「QOL」がキーワードとなります。

まとめ「QOLを高めるために」

Talknote Magazine
資料より引用

- ①**食生活を整える**：栄養バランスを意識して体力や健康の維持に。②**適度な運動**：心身のリフレッシュ、ストレスが和らぐ。③**十分な睡眠を**：心身の疲れが回復する。
- ④**かかわりを持つ**：趣味やOB会/ボランティアなど、生きがいづくりが活力に。⑤**笑いの機会を**：人と会話をして笑いを積極的つくれば、全身運動でリフレッシュ。

インフルエンザ・新型コロナ感染症の推移

厚労省・大阪府・NHK
国立感染研究所 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：空気が乾燥しているので、防寒に加え保湿対策を！

日本気象協会
tenki.jpより

12/22（金）現在	12月23日（土）	12月24日（日）	12月25日（月）	12月26日（火）	12月27日（水）	12月28日（木）	12月29日（金）
天 气							
気 温	9°C / -1°C	10°C / 0°C	12°C / 2°C	11°C / 1°C	12°C / 4°C	13°C / 2°C	14°C / 2°C
降水確率	30 %	20 %	20 %	10 %	20 %	20 %	10 %

- 会員の皆さんへお願い !! 「QOL(Quality of Life)」 私たちにできること –
- 「**自立した生活**」 = 規則正しく、自ら考え行動することで「豊かな生活」を実現!!
- ❖ 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!!