

● 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—**「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につくれば、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：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)
天気	晴のち曇	晴時々曇	晴	晴	晴時々曇	晴	晴
気温	9℃ / -1℃	10℃ / 0℃	12℃ / 2℃	11℃ / 1℃	12℃ / 4℃	13℃ / 2℃	14℃ / 2℃
降水確率	30%	20%	20%	10%	20%	20%	10%

— 会員の皆さまへお願い !! 「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—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!!