

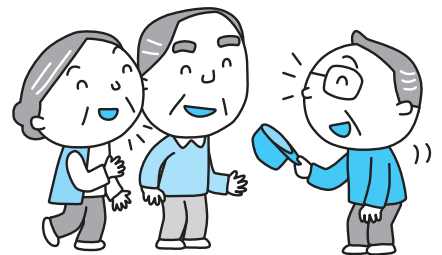
## ① 生活のリズムは規則正しく

1日3食しっかりとる、睡眠時間は7時間程度という規則正しい生活が、健康で長生きするための基本です。



## ② 家の外で人との交流を深めましょう

散歩、買い物、知人とのおしゃべり、通所や通院など、家の外に出る機会が意外とあるものです。さまざまな機会を利用して外出し、人との交流を深めることが大事です。



## ③ 1日30分以上、からだを動かしましょう

歩くことがもともと大事ですが、ふだんの生活のなかでからだを動かす機会を見つけることも心がけましょう。家事や庭掃除、畑仕事など何でも結構です。



# 毎日の生活に取り入れたい

# 閉じこもりを防ぐ5つの秘訣

## ④ 自分でやれることは自分でやってみよう

布団の上げ下ろし、掃除・洗濯、ゴミ出し、家の修繕など、家庭のなかには、やらなければならないことがたくさんあります。そのなかに自分でできることがきつとあるはず。特に世話をしてもらうことに慣れた男性は、「自分でできることは自分でやる」というように、考えを変えてみましょう。



## ⑤ ボランティア活動に参加しましょう

あなたのもっている知識や経験、技術を、地域の人のために役立ててみるのもいいでしょう。家の周りの美化・環境活動、防犯・防災活動などを通じて、「誰かのための役に立つ」という実感を得ることは、きつとあなたの生きがいにつながるでしょう。

