

## 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

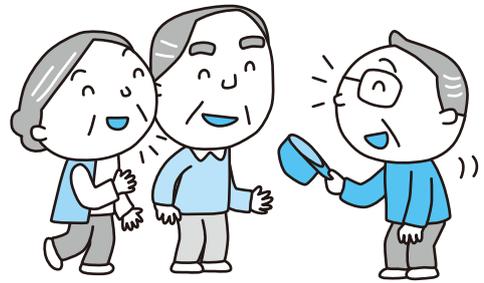
### ①生活のリズムは 規則正しく

1日3食しっかりとり、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、知人とおしゃべり、通所や通院など、家の外に出る機会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切です。



### ③1日30分以上、 からだを動かしましょう

歩くことがもっとも大事ですが、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。



### ④自分でやることは 自分でやりましょう

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っとあるはず。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、きっとあなたの生きがいにつながることでしょ。

