

健康寿命を延ばし、若々しく

著者	藤川 あや
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	848
ページ	2-2
発行年	2013-12-01
URL	http://hdl.handle.net/10631/1127

看護大通信

〈 III 〉

誰でも年齢を重ねても若々しく健康的に暮らしていくことを願っています。現在、日本で取り組んでいる健康づくり運動

「健康日本21」の中で、「健康寿命を延ばそう」という取り組み

健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間のことです

健康寿命を延ばそうとい

健康寿命を延ばそうとい

健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間のことです

健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間のことです

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間のことです

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばすこと

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

タンパク質（肉や卵、魚介類など）を多く摂取している高齢者の方が、植物性タンパク質が中心の高齢者に比べ老化の速度が遅く、病気になるに

動物性タンパク質で

ある肉類や卵、魚介類、牛乳をバランスよく食

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

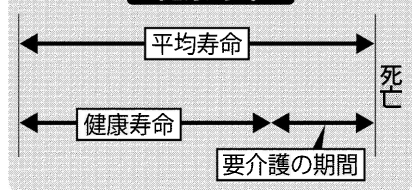
健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命



（治療中の方は主治医と相談してください）

第三に社会参加が挙げられます。仕事を持つこと、趣味などで仲間をつくること、興味のあることを仲間と一緒に勉強することなどの社会参加をしていく高齢者は、していない高齢者に比べて寝たきりになることが少ないのです。家庭内での役割や仕事、地域社会に参加することは

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく

健康寿命を延ばし、若々しく