

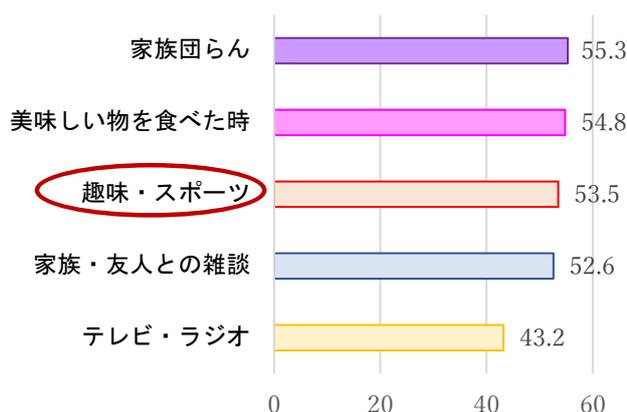


趣味のすすめ



生きがいと人生

生きがいを感じる時 (R4年版高齢社会白書)



どんな時に生きがいを感じますか？

左の図は、65歳以上の方の生きがい(喜びや楽しみ)についての調査です。上位 TOP5 のうち 2 つは他者との関わりまつわるものですが、一人でも楽しめるものとして**趣味・スポーツ**があります。

趣味は、レジャー・産業の発展に伴い手軽に一人で始められるものも増えています。生きがいは喜びを感じる上で必要不可欠なものです。おうちでも楽しめる趣味を見つけ、生活をより充実させてみませんか？

趣味がもたらす効果

- ・日常生活がより豊かになる
- ・新たな人間関係を構築できる
- ・ストレス発散に繋がる
- ・脳が刺激され、認知機能の低下を防止する
- ・体力・筋力の維持・向上に繋がることある
- ・余暇時間を有効活用できる



何かを始める気力がない・こころがつらい方へ

まずはリラックスし、休養をいつもより多く取りましょう。
入浴や睡眠など気持ちが和む時間を過ごし、相談窓口や身近な人に相談し、一人で抱え込まないようにしましょう

- 相談窓口
- ・こころの耳
- ・よりそいホットライン

- ・こころの健康相談統一ダイヤル
- ・東京メンタルヘルススクエア





今日から始めよう！趣味コレクション

1人でも楽しめるもの

- ・映画鑑賞
- ・音楽鑑賞
- ・美術鑑賞
- ・絵を描く
- ・生け花
- ・写真

始めやすいもの

- ・散歩、ジョギング
- ・筋トレ、体操
- ・カラオケ
- ・断捨離
- ・読書

新たなスキルに繋がる

- ・語学の学習
- ・ボランティア活動
- ・株、投資
- ・資格取得

おうちでできるもの

- ・園芸・庭いじり
- ・手芸
- ・料理・お菓子作り
- ・楽器
- ・ゲーム



複数人で楽しめるもの

- ・囲碁、将棋
- ・ゴルフ、ゲートボール
- ・食事会・飲み会
- ・キャンプ
- ・旅行



ミニコラム「8月4日は『栄養の日』です」！！！！

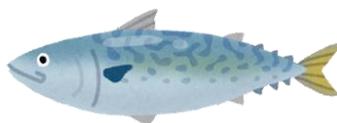
日本栄養士会は8月4日を栄養の日、8月1日～8月7日を栄養週間と定めています。
まずは、この1週間だけでも栄養を意識したお食事に替えてみませんか？

●不足しがちな栄養素を含む食材

・肉・魚(たんぱく質)

・青魚(n-6系脂肪酸・n-3計脂肪酸)

・緑黄色野菜(ビタミン)



***適量をバランスよく選択することが大切です**

〈参考資料・HP〉

- ・令和4年版高齢社会白書
- ・こころの声 ・東京メンタルヘルス・スクエア ・よりそいホットライン
- ・公益社団法人 日本栄養士会 栄養の日 2022 ・日本人の食事摂取基準(2020年版)