

人生 100 年時代の生き方

「人生 100 年時代」という「超高齢化社会」を迎えた今日、シニア世代が「高齢化」としっかり向き合い、如何に「人生を全う」すべきか？考える事が重要になっています。その為には、まず「何をすべきか？」

- (1) 「栄養バランスのとれた食生活」
- (2) 「適度な運動や休息による体力の維持」
- (3) 「生きがいや楽しみを感じながら生きる」

以上の3点が、重要なポイントになります。
(農林水産省…食事バランスガイドより)

「生活習慣」や「食生活」を見直して、
「生活習慣病」や「認知症」にならない様、
高齢者が、みずから考えて「何をすべきか」
「大切なのは何か」、「何が生きがいののか」
を「見つける力」を持つ事が、大切です。