

『老いるショックを感じたら』

～人生はおいしく、楽しく、健康に～

1. 老化とは さびる…酸化
しぼむ…
すさむ…無気力・無感動
2. 老いを感じる（見た目） 白髪、薄毛、しわ、たるみ、摺り足、歩幅狭い、猫背
身長の低下、体重の減少 など
3. 老いを感じる（体感） ①物忘れ、難聴、視力低下、疲れやすい
②体力・筋力の低下、不眠、むせやすくなった
③噛む力が弱くなった、意欲の低下、 など
4. 若く見える人の特徴 ①姿勢がよい
②笑顔が絶えない
③おしゃれ
④自分の好きなものに熱中している
5. 食事のめやす ☆エネルギー量・・・体重の変化で判断
☆たんぱく質食品・・・肉・魚・豆腐類
☆水分を十分に・・・体の組成の65%は体液
☆食べ物は偏らないように色とりどりに
6. 食事を楽しむ工夫 ☆まず台所を居心地の良い場所にする
☆一日3食にこだわらない
☆おいしく食べる仲間がいる
7. 老いを楽しく生きるコツ☆夢をもとう
☆好きなことだけする・・・～したいなあと思う（希望にかえる）
☆好きなモノと暮らす・・・持ち物を減らす

その他（ ^ω^ ） . . .

☆夢をあきらめない

☆面倒くさいと思う人は、ふけやすい。

☆～やるぞ と思って生きているか

☆その時が楽しければよい

☆健康感が高い人の方が寿命が長い

☆素質よりも考え方・生き方

☆思っで生きる 目的を持って生きる 強い気持ちで生きる

“こうやりたいと . . . 信じて”