

健康

Humanics

健康に関する考え方

健康維持・増進のため

なっていること
なっていること

知的活動

健康習慣
心算
月誌
手帳
日記
掃除
洗濯
料理
読書
音楽

食生活

食事
野菜
果物
魚肉
豆類
卵類
乳類
穀類
調味料
食器
食事の時間
食事の場所
食事の人数
食事の回数
食事の量
食事の温度
食事の速度
食事の姿勢
食事の会話
食事の音楽
食事の香り
食事の色
食事の味
食事の触覚
食事の聴覚
食事の視覚
食事の嗅覚
食事の味覚
食事の触覚
食事の聴覚
食事の視覚
食事の嗅覚
食事の味覚

運動

運動の種類
運動の時間
運動の場所
運動の回数
運動の量
運動の速度
運動の姿勢
運動の会話
運動の音楽
運動の香り
運動の色
運動の味
運動の触覚
運動の聴覚
運動の視覚
運動の嗅覚
運動の味覚

身体的な
健康
生活
積極的な
物事に
向かう
心
快楽
感じる
毎日

おだやかな
日常生活を
送る



動機づけ = 介護された人へ

食事

- 食事の楽しさ
- 栄養不足
- 栄養士の指導
- 食事の楽しみ
- 食事の大切さ
- 食事の楽しさ
- 食事の大切さ
- 食事の楽しさ
- 食事の大切さ
- 食事の楽しさ
- 食事の大切さ

予防

- 予防接種
- 健康診断
- 運動
- 食事
- 睡眠
- 水分補給
- ストレス管理
- 認知症予防
- 転倒予防
- 褥瘡予防
- 感染症予防

心

- ストレス
- モチベーション
- 認知症
- うつ
- 不安
- 孤独
- 認知症
- 認知症
- 認知症
- 認知症
- 認知症

体

- 運動
- 筋力維持
- 食事生活
- リズム
- リズム
- リズム
- リズム
- リズム
- リズム
- リズム
- リズム

食事

ストレス

モチベーション

運動

リズム

食事

認知症

体

心

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

(ハンダ)

①の実行

運動 自力で歩く基本

- 1日何歩 歩いたか チェック
- 歩くのが(歩行)基本 ポリウォーキング
- 健康増進実行 毎日のジム通い (ダンス スイミング)
- ジムで 仲間と運動
- 運動 散歩 + ジム
- 体質: 足腰強化、筋力アップ、定期的な検診、食事面からのサポート
- よくねる

② ニニニ(心)構え

- 健康的な生き方 愛をもって 接する
- 健康人生訓 寛容に生きる こと
- 心の健康 ヒトに対し 寛大である こと
- 人と話すこと
- Thinking Health is Wealth 健康は富
- DNAの正しさ
- 健康は富
- やばい事 あり時には 気持ちを切り替える 努力をする
- 読書 読書の対話
- 精神面: 友人と話す、サークル活動、講演会への参加
- 健康に関する テレビを見る

日々の下支え

目標

食事

健診

- 食事: 腹1/4目 には仰せよ
- 食事: 偏りがない 様に食事を する
- 食事: 噛みずきの ガム 併せて白米
- 食事: 添加物は 減らさける (買物時)
- 食品: いろいろの 食品を 食べる (何やら)
- 行動: 感謝 幸福
- 健診: 定期的 人間ドック 受診
- 健診: 予防のための 健診を受ける

幸せへのパスポート(黄色いハンカチ)
 笑いと感動の毎日と!!
 (笑う内には福来る)

- 1 水分
- 2 塩分
- 3 野菜
- 4 カロリー
- 5 牛乳(夜)

- 水分を摂る
- 塩分を控える
- 野菜を中心に
- カロリーを控える
- 夜に牛乳を飲む

5つのポイント

ポジティブに考える
早寝早起

何事にも好奇心を持つ

好きな事をする
国内外の旅行の経験(パソコンで)

好奇心を失わない

自ら学ぶ習慣を身につける

病院に行かない

あまりガモンしない!

ポジティブ

精神の健康
好きなことやる

好奇心あり

仲間と話をする

ニュースや情報を取り入れる

旅とつながる



長く飲む300ml

夜に牛乳を飲む

- 検査を受ける
- 薬は正しく
- 病院に行く

1. 検査
2. 薬は正しく
3. 病院に行く



ウォーキング
ジョギング

運動する
ペース歩く

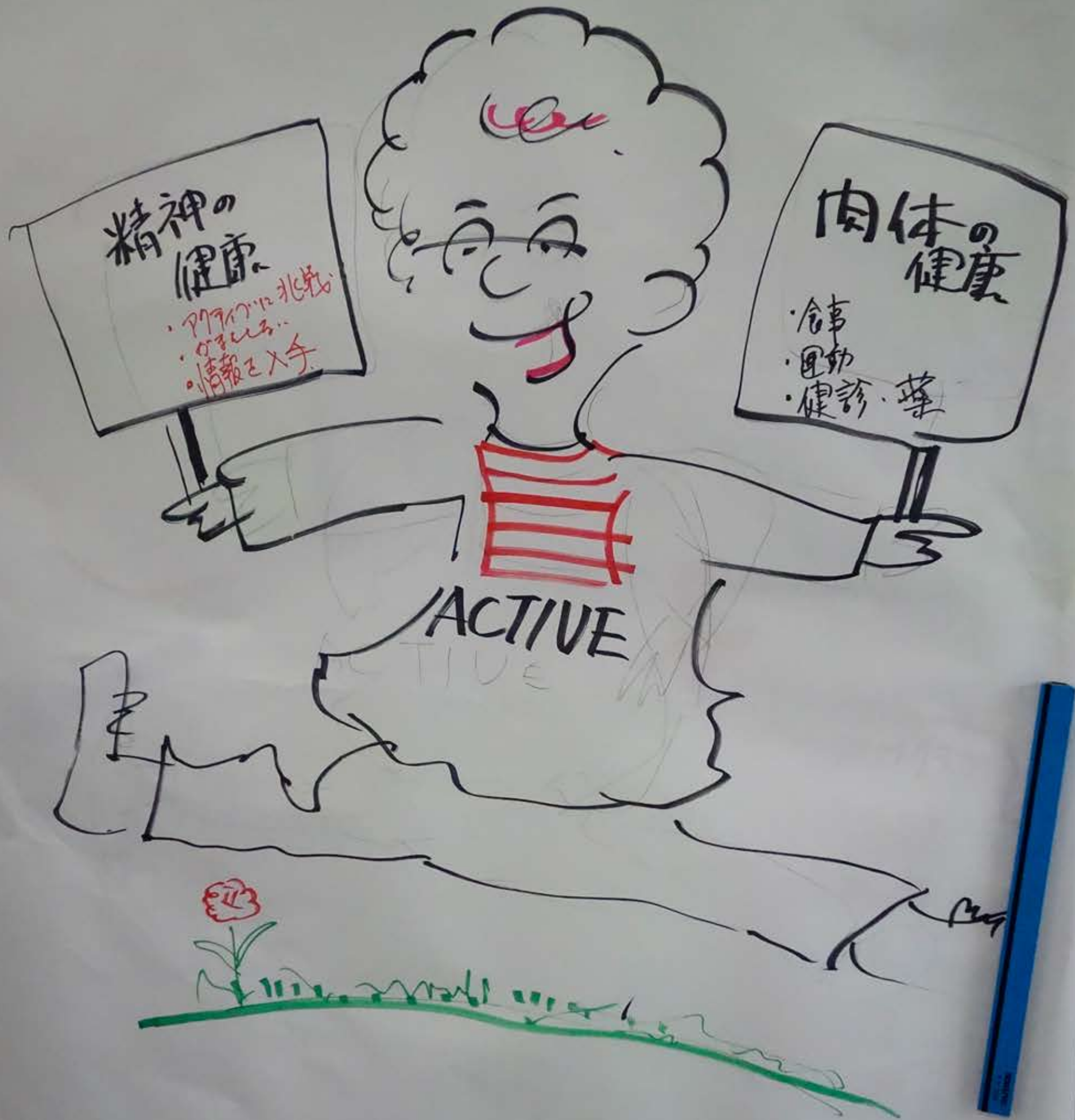
適度な運動

知らない町歩き

カーブス

風を毎日
ストレッチ

1. スポーツクラブ
2. 打ちあそび
3. ストレッチ
4. テニス
5. 階段のぼり



精神の健康

・アロマの北巻
・アロマの...
・情報を入手

肉体の健康

・食事
・運動
・健診・薬

ACTIVE

