

4S習慣通信

Vol. 23
4S習慣推進チーム
担当：菅原

今回のテーマ:コロナ禍のいま、
生活習慣のココを見直してみよう！

自粛生活を続けていると、以前と比べて、外出したり人と会う機会が減っていませんか？

自治体の調査結果から、一年前と比べて要介護状態認定者数が増加しており、体の機能の低下もみられているとの報告が挙げられており、コロナ禍の影響が現れ始めています。



近隣の市町村でも要介護認定者が増加傾向にあります

外出を控えて人とのつながりが減ると...

こころの健康
に影響します



筋力・体力
が衰えます



噛む力・飲み込む力
が衰えます



コロナ禍のいまだからこそ、
体やお口の衰えに気を付ける、食生活を見直す、新しい生活様式に見合う人とのつながり方を考えるきっかけにしてみましょう！

＊次回は、『いま見直す生活習慣のポイント』について紹介します！お楽しみに♪