

グループワークシート

提出用

【テーマ】

講義で学んだことを地域に広めていこう！

発表テーマ：第²3回「キラキラシニア・栄養と健康の+」

なぜ健康が

高齢者の3K問題

肉体的健康

は いわゆる **健康**

社会的健康

は 経済(お金)

精神的健康

は 1人での孤独問題

つまり 3K

健康

孤独

経済

健康が1番大切

運動にもいろいろあるけれど

「歩く」に注目したい。

~~歩く~~

とそかくペースになる。

しかも やりやすい。

栄養

休養

は **前提** におよ。

歩く姿勢を意識する。

「からよく歩く」

たとえば、市内のお寺や神社と巡る。

仲間と歩けば、

- ・ お金もかからない。
- ・ 孤独にはならない
- ・ 健康にもよい。

3K問題の解決につながる

