ステイ・ヘルシー
自分を大切にしましょう。
ヘルシーな老後は、常識です！

ヘルシーな老後なための10の秘訣

1. 1日に5つの野菜と果物のサービングを含む、バランスの取れた食事をしましょう。

2. 定期的に運動しましょう。
   （運動計画を立てる前に、医師と相談をしましょう）

3. 定期健康診断を受けましょう。

4. タバコは辞めましょう。　（禁煙に遅すぎる、はありません）

5. 家では安全な生活習慣をつけ、転倒や骨折を防止しましょう。

6. 家族や友人と常に連絡を取り合いましょう。
   仕事や遊びで活発な人生を続けましょう。

7. 日光に当たりすぎたり、寒さに曝されすぎたりしないようにしましょう

8. 飲酒はほどほどにすることが秘訣です。
   飲酒した場合は、運転は誰かに頼みましょう。

9. 乗車時は、シートベルトを必ず締めましょう。

10. 人生はいつも前向きな態度が大切です。幸せになることを、するようにしましょう。

上記情報は、National Institute on Aging提供。
ステイ・ヘルシー・プログラムは、カリフォルニア州高齢者福祉局が後援しています。
お住まいの地域における高齢者サービスやプログラムのお問い合わせは1-800-510-2020 TTY 1-800-735-2929へどうぞ.