

健康寿命を延ばしたい

高齢者のための健康6カ条

- 【1】 薬を（たくさん）飲まない
- 【2】 入院しない
- 【3】 たんぱく質をしっかり
- 【4】 カラダを動かす
- 【5】 しゃべる・食べる・歯を磨く
- 【6】 社会の中に居場所を