

シニア世代が気を付けたい  
【新しい生活様式】

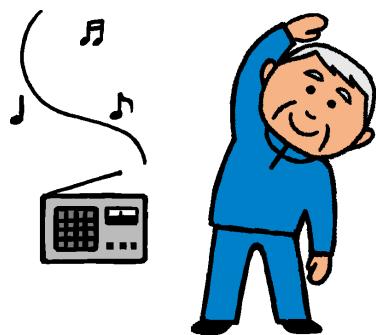
一行動ごとに水分補給



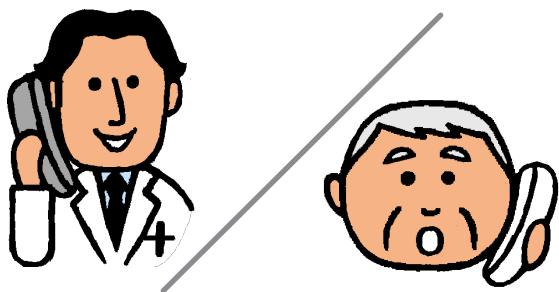
時間を決めて三食食べる



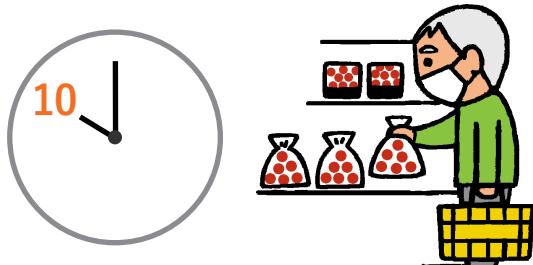
ラジオ体操でフレイル予防



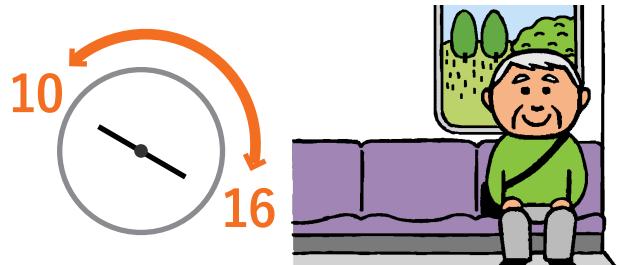
電話再診も活用



買い物は空いている時間に



ラッシュ時の電車は避ける



オンラインで冠婚葬祭



定期的なオンライン帰省

