

# あなたのメンタルヘルスを 向上させるための 5つの方法

1

ご自身のお好きな活動  
(ガーデニング、ゲーム、読書など)にゆったりと時間をさく



2



屋外に出て、日  
の光を浴びなが  
ら過ごす!

3

体を動かすことが大切です! 散歩、  
ウェイトリフティング、グループで  
の運動クラス(ヨガ、水泳エアロビ  
クス、太極拳)など、いろいろな活  
動を試してみてください。



4



大切な方々と  
共に過ごすお  
時間

5

地域社会の活動に参加する、例え  
ば:

- ・ ご近所でのボランティア活動
- ・ 信念に基づいたプログラムに関わる
- ・ シニアセンターや支援グループに加わる

