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





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



Moon, A., & Cho, I. (2012). Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), Handbook of race and development in mental health (pp. 189–206), Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1461-40424-8_11
Older adults and mental health. Harvey A. Friedman Center for Aging, Published June 2023.