

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
- 

## References and Acknowledgements

### References:

1. 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. [DOI link provided in original source]
2. "Older Adults and Mental Health." Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

**Acknowledgement Text:** The creation of this module was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDCR0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The contents

are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.