

「高齢者雇用安定法」改正について

- ・エイジフレンドリーの考え方
- ・エイジフレンドリーガイドライン
- ・エイジフレンドリー補助金

免疫力アップについて

- ・睡眠の質を高める
- ・ストレス解消と笑い
- ・体を冷やさない(温める)
- ・適度に体を動かす
- ・1日3食バランスの良い食事

転倒予防・腰痛予防：コンディショニング

- ・加齢に伴う身体の変化
- ・モニタリング(今の自分を知る)
- ・首のコンディショニング
- ・肩と腕のコンディショニング
- ・脚のコンディショニング
- ・お腹のコンディショニング

その他、気をつけたいこと

- ・血行障害予防の水分摂取
- ・環境面での対策
- ・ヒートショック
- ・事故やケガ

