

集大成期(60歳～90歳)を元気に楽しもう！

21世紀の日本は、世界に先駆け人生100年時代、超高齢化社会に突入してきました。
60歳以降を老後と決めつけ、あとは悠々自適にのんびり暮らしたいと思っていると大間違い。健康を害します。
今の70歳代は元気はつらつの人が沢山います。

しかし、人間だれしも、年齢と共に人間の肉体(体力・気力)は確実に衰えてくるものです。
その肉体の衰えを意識し、共存しながらその衰えを少しでも遅らせ、病気にならず、
元気に、人生の集大成期を楽しみましょう。30年間もあるのですから・・・
そして、次の老後終活期を豊かに過ごし、人生を閉じたいものです。
いくつになっても自立した生活が求められます。

0歳～18歳

幼児・就学期

両親他のサポート

22歳～40歳

仕事期前半

結婚・家族形成

40歳～60歳

仕事期後半

家族成長充実

60歳～90歳

 人生の
集大成期

老いを楽しむ充実期

90歳～

老後終活期

人生の最終段階

老活期を大病もなく元気で、しかも自分な好きなことをしながら身近な人々をサポートする
(サポートされるではなく・・・)ような
生活が送れたら、人生はより実りある、納得できるものになるでしょう！
定年後のあなたの時間は十分にあります。
心身の健康が人間一番の財産、
日々の規則正しい生活習慣が健康を左右します。
いくらお金があっても、寝たきりでは使えません・・・

そのためには、40代、50代の頃から、元気で豊かな人生の集大成期、終活期に向けた心構え・準備が大切です。
いや60代、70代に入ってからでも遅くはありません！
今日、今からでもOKです。 要はあなたの心構えです。
あなたの心構え、覚悟があなたの人生・健康を決めます！

人生の集大成期を元気に過ごす5つのポイント

1	自分の夢・目標・生きがい・趣味などを持ち、 自分の人生をきめ(自己決定)、 好きなことをし、機嫌よく暮らす	夢・目標や生きがい、趣味があるか、ないかではいざとなった時の 踏ん張りが違う。 自分の好きなことに没頭し自分らしく生きる 一日一生 毎晩、寝る前に感謝の気持ち、心の平安がある
2	健康な体(体力・気力・免疫力)	大病をしない 心身の健康が人間一番の財産 日々の規則正しい生活習慣(食事・運動・睡眠等)が健康を左右する 禁煙、節酒、太らない、笑いのある生活、疲れを残さない、十分な睡眠 意識して外出 ボケない脳、さびない心 + 動ける足腰(身体は動かさないと退化するように出来ている) + 栄養の摂れる胃腸・正常な血圧 + 定期的健康診断と3か月一度の血液検査
3	豊かな人間性・人柄(徳)と 社会参加、人間関係・人に尽くす	人間は一人では生きていけない 誰かと付き合いたい、会って話をし、食事を共にしたい！が人間の本能 現役時代と違った「ちょい働き(一日2～4時間位の働き)」が 健康面・金銭面で有効 きょういく(今日いく)ときょうよう(今日よう)が大切
4	確かな教養(智)	好奇心旺盛な生涯学習が健康に良い 学びは書物・旅行・他人から得られる 経験が大事
5	経済力	老後資金があると安心 人をサポートするにも金は必要