



新たな 日常

●日頃から、人とのコミュニケーション(つながり)を大切にしましょう

相手の声を聞くことや、話をするすることで、不安を軽減することや相手との信頼関係を築くことができます。

実践!

- ・直接会えない状況では、電話やメール、手紙、オンラインなどを活用しましょう。
- ・日ごろの**感謝の気持ち**も伝えてみましょう。



職場で働いている方や リモートワークされている方へ

- ・仕事の時間と休憩、プライベートの時間にメリハリをつけましょう。
- ・ストレッチなどで、からだを動かしましょう。
- ・休憩時間に15分程度の昼寝をすると集中力が増し、仕事の効率を高めることができます。

地域別データ分析からみる! 🔍

社会参加で人とのつながりを持つ

地域別データ分析をみても、「ソーシャルキャピタル(社会参加)」の割合が高い地区ほど、介護健康度(高齢期の健康度)は高い傾向にあるという結果が出ています。

