

# 健やかな高齢期のための 暮らし方

体が丈夫

脳が活  
き活き

心身を  
よく使う

楽しみが多い

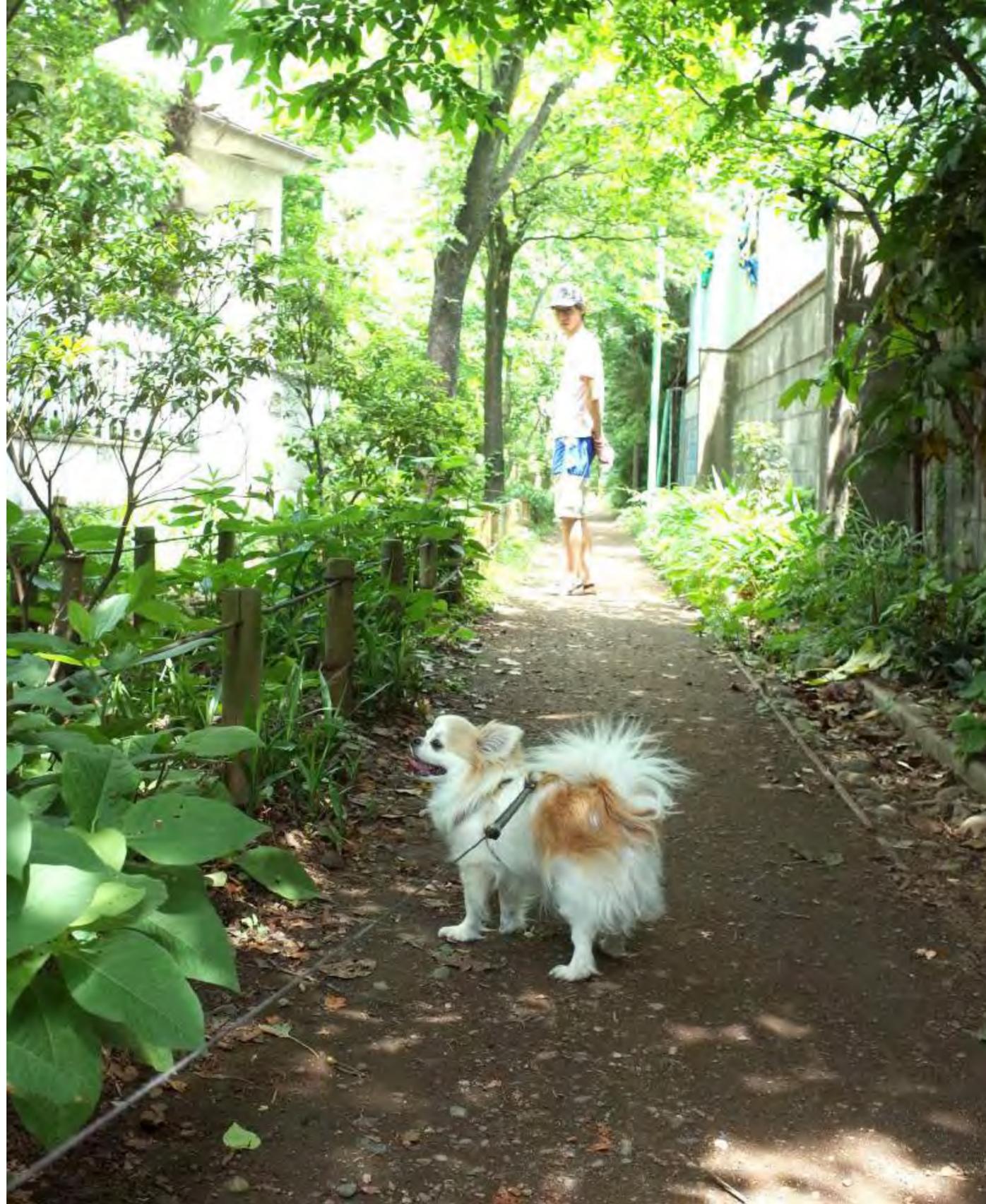
ポジティブ

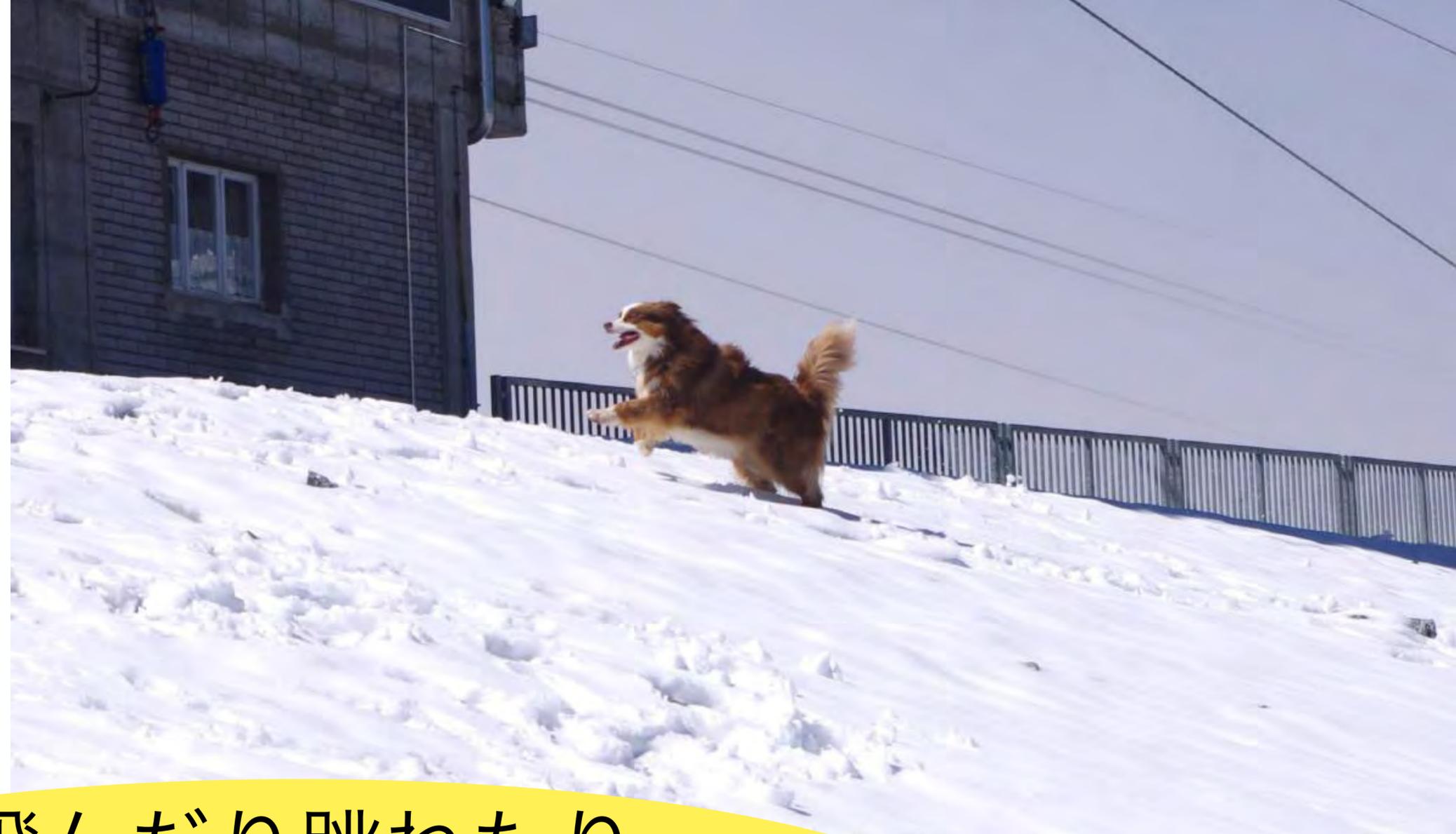


体を丈夫に



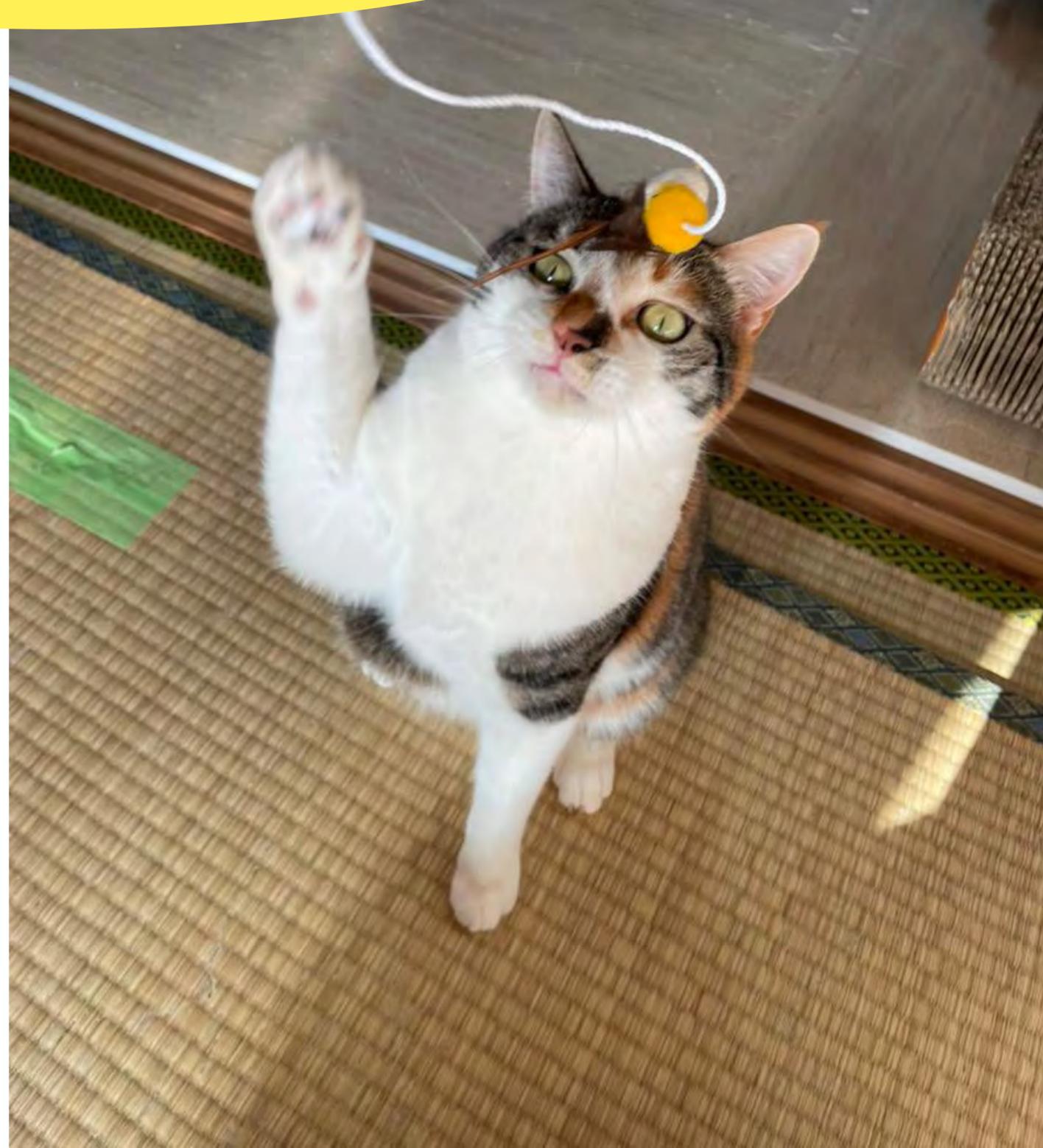
# 散歩





飛んだり跳ねたり  
走ったり

素早く動いたり

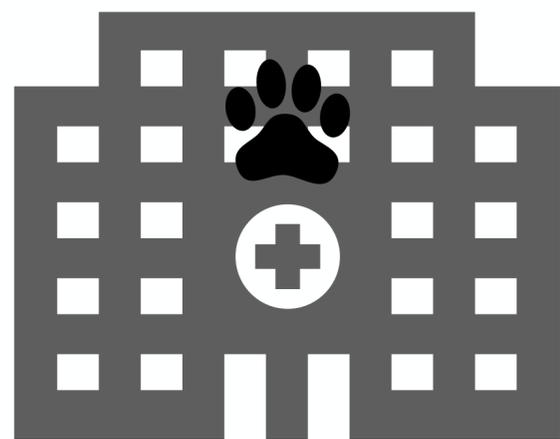


楽しみながら運動能力  
を高めましょう



写真提供：ペットケアサービス let's

# 動物病院で 病気のチェック



## 血液検査



## レントゲン検査



## 超音波検査



## 健康診断

# 脳を生き活き





知育おもちゃ



ワクワクするもの

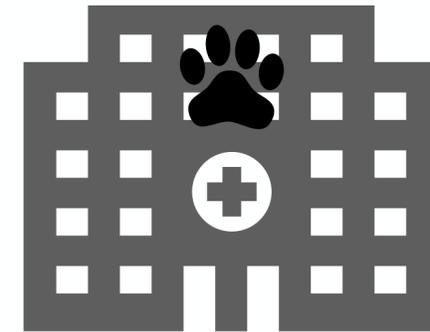




五感を使う

# 脳に良い栄養

DHA, EPA, 抗酸化物質



高齢用フード, サプリメント