

「6 加齢と健康」

令和 年 月 日 曜日 校時
()年()組()番
氏名()

1 加齢にともなう心身の変化

① 加齢と老化()

- ・()の変化
- ・()の変化
- ・()の変化

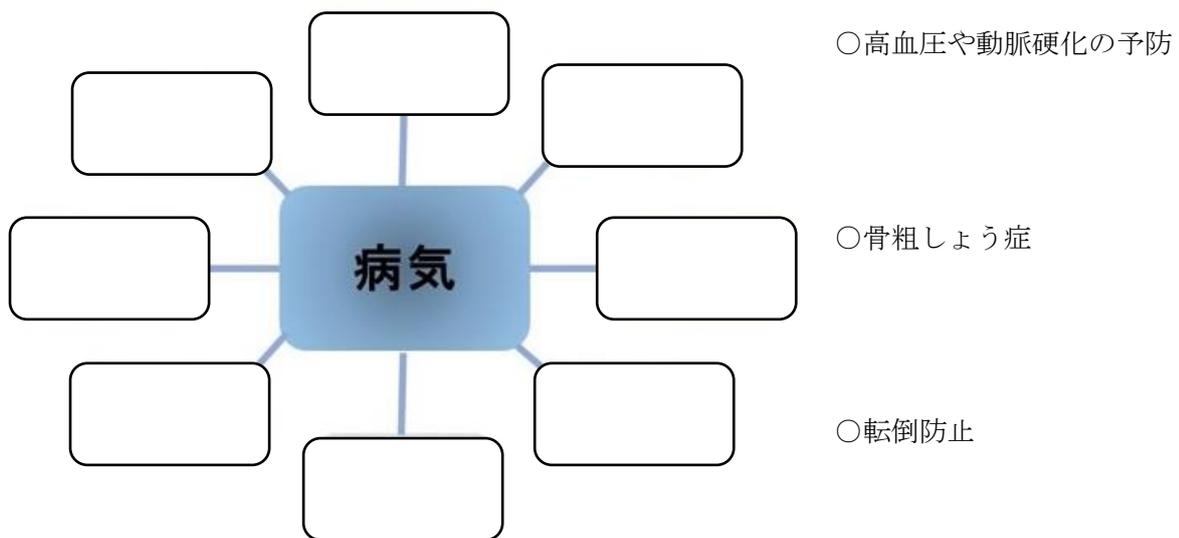
※加齢に伴う変化には()がある。→()の改善

②加齢により洗練される能力

これにはどのようなものがあるだろうか？

2 中高年を健やかに過ごすために

① 病気の予防



【健康の自己管理】

(若い時から)

(中高年になったら)

②はりのある生活

- ・
- ・
- ・

○若い世代の何気ない行動が、高齢者の健康づくりを支えたり、生きがいをもたらしたりする。自分ができるような行動にはどのようなものがあるだろうか。

