

精神医療サバイバー
広田和子の

本人も、周囲も大変！
国家的にも大損失
日本列島うつ多発中

寝て、食べて、本音を語って うつ予防

大作戦

お風呂に入って、
汗を出して、
水のシャワーを浴びる！
これを5回繰り返すことね！



お酒は楽しく！

1週間に1日は
お酒を抜かないと
だめよ！

気分転換しなきゃ！

カラオケ、お花を植える、森林浴をする、
縁日に行く・・・。

窓を開けるだけでもいいわ！

でも、お酒に走っちゃだめよ。
過食もしないこと！

日本人は働き過ぎよ！

フレックスタイムとか、余裕のある
働き方をしたいわね！

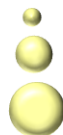


でも、やっぱり「住まい」は大事よね！

世界同時多発！

サッチャー元英国首相も
レーガン元米大統領も認知症精神医療サバイバー
広田和子の動いて話して笑い合って
認知症予防大作戦!!脳の活性化、
新しい歌も
チャレンジ商店街などで
ウィンドー
ショッピング

楽な体操

いつまでも知的
好奇心を持つ
新聞、読書トランプ、麻雀、
オセロで頭の
体操安眠のためにも
住環境を大事に一期一会を
大事にした
思い出作り社会貢献、
未来の納税者に
声かけを若々しさを保つ
愛する心を長年の経験を
活かした暮らしバランスのよい
食生活料理、園芸
作れる喜びを
感じられる日々快適な温度の
お風呂、温泉長い人生で培った経験は
宝よね!