

フレイル予防

第3弾



前は、栄養面でのフレイル予防についてお伝えしました。
今回は、フレイル予防として「社会参加」についてお伝えしたいと思います。
「社会参加」とは、

社会や地域での交流を伴う活動に参加すること をいいます。

コロナ禍での長期間に渡った自粛生活は、高齢者が地域のなかで孤立状態となり、さまざまな健康被害の拡大に影響することが報告されています。

●地域のなかでの人とのつながりや社会参加は重要です。

社会参加

- * 多くの病気のリスクを抑え健康に対する意識を高めるはたらき
- * 地域全体の高齢者の健康を向上させる効果
- * 要介護状態の発生リスクの軽減

●「社会参加」の一步を始めましょう!

外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを
防ぐために

1日1回
以上

外出しよう!

- ・ 買い物
- ・ 散歩
- ・ 公共交通機関の活用など



▶ 活動量アップ!

孤立しない
ために

週1回
以上

友人・知人などと
交流しよう!

- ・ 仲間を作る趣味を持つなど

▶ 人間関係広がる!



健康効果を出すために

月1回
以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加しよう!

- ・ 環境美化
- ・ 防災活動
- ・ 交通安全
- ・ ボランティア活動など

▶ 生きがいや役割を
見つけられる!



さらに! 外出前に身だしなみも整えよう!

▶ 意欲が高まり、介護予防につながる!

地域で実施している集まる場所に参加して、心も体も元気になりましょう!