

フレイル予防（社会的） つながり編

社会的フレイルとは



■フレイルには身体的要因と精神・心理的要因、社会的要因があると言われています。

■中でも社会的要因（社会的フレイル）は社会活動や近所付き合いがなく、家族交流がない状態で、社会的交流に対して弱くなっている状態の事を指します。

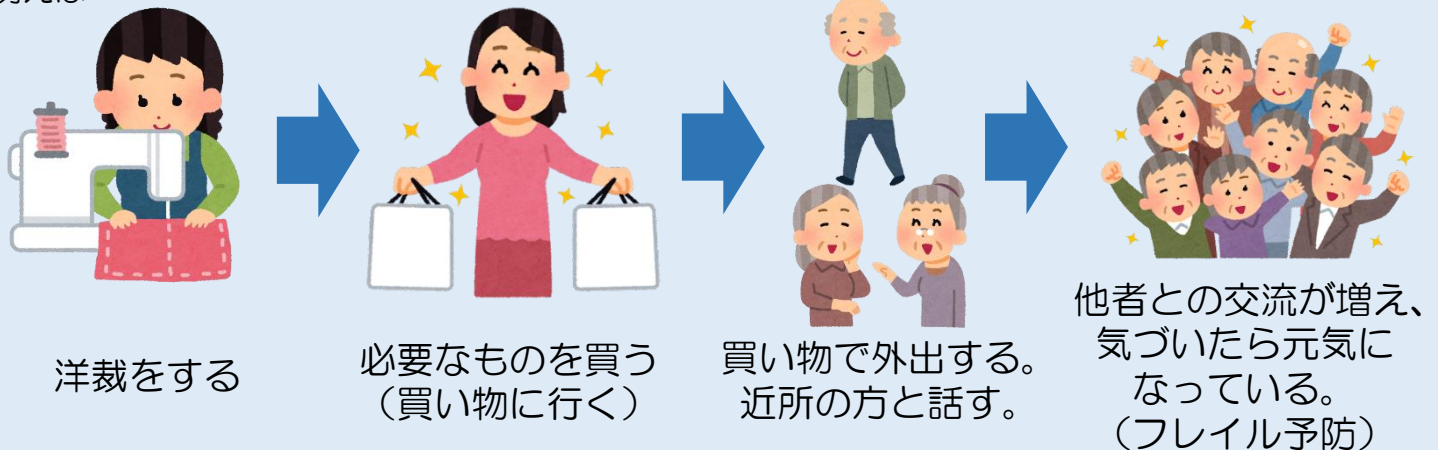
■また、社会的フレイルに陥ると、要介護になりやすく、認知症になりやすいと言われています。

■そのため、外出機会を増やしたり予防活動に取り組むことが非常に重要です。

社会的フレイルを予防するためには

社会的フレイル予防 = 趣味を増やしましょう

例えば…



趣味があると、自然と外に出て活動する機会が増えます。それにより他者との交流が生まれ、自然とフレイル予防につながります。ポイントは苦にならずに自主的に行える活動（趣味）を見つけることです。（好きなことでないと長続きしませんよね…）

※洋裁は例です。他の趣味でもいいです。

裏面に社会的フレイルについてのチェック表や、地域での交流を増やす方法が書かれています。

セルフチェックしてみよう！→裏面

社会的フレイルチェック (Social Frailty Screening Index)

	質問項目	回答と点数
一般社会資源	経済状況に満足していますか？	(a) 非常に満足 =0点 (b) 満足 =0点 (c) 満足していない =1点 (d) 非常に不満 =1点
社会資源	あなたは一人暮らしですか？	いいえ =0点 はい =1点
社会参加	地域の集まりやイベント、近隣のコミュニティ活動、自主グループ、ボランティア活動などに参加していますか？	いいえ =1点 はい =0点
基本的な社会活動	隣人とどのように付き合っていますか？	(a) お互いの家に行き来する隣人がいる =0点 (b) 道でおしゃべりする隣人がいる =0点 (c) 挨拶する隣人がいる =1点 (d) 隣人とはお付き合いしていない =1点

2点以上該当：社会的フレイル

1点該当：社会的フレイル予備軍

該当なし：社会的には健常

Yamada M, Arai H. J Am Med Dir Assoc 2018

1人暮らしや、チェックで2点以上の方が悪いのではなく、**今後一人になっても要介護にならないために、今のうちに関係性を作っていくことが大切です。**

他者との交流を増やす方法

- カルチャー教室（麻雀、押し花、市民大学）
- 行きつけのお店を作る（店員さんと話して仲良くなる）
- 集いの場（うきは市に約50か所）
- よりあい
- 移動販売
- ボランティア活動
- グランドゴルフ
- ノルディックウォーキング
- 森林セラピー
- 就労活動（シルバー人材センター）
- 老人クラブ
- 田植え
- うきはアリーナ
- 自治会
- その他



うきは市の社会資源について詳細を知りたい方は、右に記載している市役所にお問い合わせください。地域で行われている集いの場や、移動販売、介護予防に関わる情報を提供いたします。

問い合わせ先

うきは市役所
保健課 介護・高齢者支援係
0943-75-4105

