



自粛生活が続く今だからこそ

人とのつながり、 交流を大切に



問 高齢福祉課 長寿支援係

■交流が週1回未満だと健康リスクに！

約1万2千人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で、人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後に、要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになりました。

具体的には、10年前の時点で人との交流が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1～週1回未満」の人々は、その後1.3～1.4倍程度、要介護認定に至りやすいという結果でした。

※地域づくりによる介護予防を推進するための研究より

■つながりを失うことがフレイルの入口！

【フレイルって？】

年齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

多くの人がこのフレイル状態を経て、要介護状態になると考えられています。

社会とのつながりが失われてしまうと、生活範囲が狭くなり、活動量が減少することでドミノ倒しのように心身の機能低下が加速していきます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、人と会ったり、会食したりすることが難しい今だからこそ次のような工夫を意識して、人とのつながり、交流を大切にしていきましょう。

■人とのつながり、交流を持ち続ける工夫

個人で ➡ 電話、メール、手紙、屋外で話す



数人で ➡ 感染対策をして
屋外で集まる、話をする

■身近な教室に参加しましょう！

地域の公民館や市役所では、新型コロナウイルス感染予防対策を行い、様々な教室を開催しています。

いつもの生活にプラス週1回、交流の機会を増やしてみませんか。

○各地域で開催（問 社会福祉協議会 ☎ 25-7337）

【健康達人区らぶ】

地区の公民館等で地域の方と交流しながら、健康づくりと介護予防のための話や簡単な体操、レクリエーションを行う教室です。日程は隣組回覧でお知らせします。



【介護予防地域交流事業】

地区の公民館等を会場にして、介護予防教室、サロン等を実施し、地域の皆さんの交流を図っています。

○市役所で開催（問 高齢福祉課）

【脳いきいき教室】（申込不要）

毎月のテーマに沿ったお話と、楽しく頭を使いながら軽い体操を行います。

▶日程 5/26(水)、6/28(月)

▶5月の話のテーマ

「転倒予防は日頃から」～多い事故とその対策～

▶時間 13:30～15:00

▶会場 市役所3階 第1・2会議室

【^{けんこう}健口栄養相談室】（申込不要）

食育システムと簡単な自己チェックで身体やお口の状態を知り、ご自身にあった食事のとり方やお口のケアをお伝えします。

▶日程 6/15(火)

▶時間 10:00～11:30

▶会場 市役所3階 第2会議室



これまであった人とのつながり、
交流をやめてしまうのではなく、
新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきた時に
再開できるよう、心身の体調を整えていきましょう。