

## 1) フレイル予防の第一歩は「社会や人とのつながり」

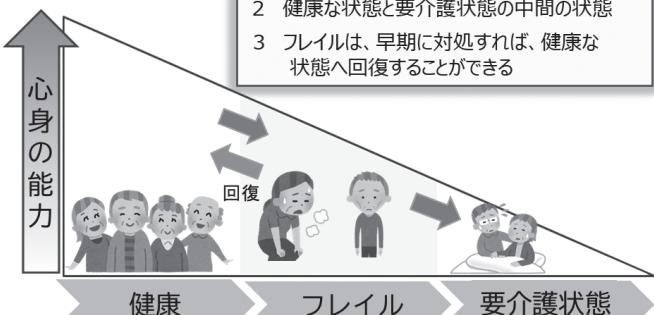
私たちは、色々な人と様々な形で地域や社会とのつながりを持って生活しています。近年、そういった地域・社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、フレイルや認知症にもなりにくくことが知られています。

しかし、年を重ねるにつれ、特に高齢期には社会とのつながりが少なくなりやすい状況にあります。社会(人)とのつながりが薄くなつてくると、家に引きこもりがちになり生活範囲も狭くなり、気分も落ち込みがちになります。

すると人と話すことが少なくなるのでお口の機能が低下し、食事も上手に取れなくなるため、最後には身体に変調をきたしてしまいます。

### フレイルって何？

- 1 年をとて心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態
- 2 健康な状態と要介護状態の中間の状態
- 3 フレイルは、早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができる



## 2) 社会参加の3つのポイント

1日1回以上

外出しよう

01



きっちりとした予定でなくとも、外出する理由はどのようなものでも構いません。意識して出かける用事をつくることが大切です。外出は身体と頭を活性化させます！

週1回以上

友人・知人などと  
交流しよう

02



まずは今持っているつながりを大切に、もう少し広げたいと思えたら、同居家族以外との交流をしてみましょう。

月1回以上

楽しさ・やりがいのある  
活動に参加しよう

03



「学ぶ」「働く」「集う」「趣味」「地域貢献」など様々な社会参加活動があります。何より大切なのは、楽しさややりがいのある活動であることです。また、参加しているだけでも要介護リスクが低下するという研究結果もあります。

毎月の広報こもろに、様々な行事や教室について案内を掲載しています。高齢福祉課で開催している教室等もありますので、ぜひお出かけください。

また、高齢者福祉センター「こもれび」では本年度から新たに各区で開催している健康達人区らぶを開催しています。区を超えた交流ができますのでぜひご参加ください。

▶健康達人区らぶ 問合せ：小諸市社会福祉協議会 ☎ 25-7337

