

「外出」で身体活動と認知活動がアップ!

さまざまな理由から外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの状態が進行し、また認知症のリスクが高まることがわかっています。高齢期において、「閉じこもり」は健康長寿をはばむ大きな要因になります。

「外出すること」は頭とからだを活性化させる重要な役割がありますので、1日に1回は外出をするようにしましょう。



身体活動(アクティビティ)



認知活動(コミュニケーション)

足腰の老化を予防



活動量が増える!



認知機能の低下を予防

「何をしに外出すればいいのか……」と、外出の目的に悩む人もいるかもしれません。しかし、買い物に出かけたり、近所に散歩に出かけたり、かかりつけ医に定期通院したりなど、目的はなんでもかまいません。大切なことは、外出することで歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりして、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の量を増やすことにあります。

生活が不活発になっていませんか?

新型コロナウイルスを含む感染症予防により、不要不急の外出などが制限されるなか、知らず知らず生活が不活発になってフレイルにおちいる高齢者の方が増えています。フレイルを予防するためには、意識して毎日、活動する機会を増やすことが大切です。

不活発な生活の例

- ずっと家にこもっているため、人と話す機会が減った
- テレビばかり見て1日のほとんどを座っている
- 買い物の機会が減り、似たようなものばかり食べている
- 生活リズムが乱れ、食事を抜かしてしまうこともある



積極的に「社会参加」 「地域参加」をしましょう

「社会参加」「地域参加」というとむずかしく考えがちですが、「外に出る機会を増やすため」と考え、友人や地域の人とのつきあい、習いごと、ボランティア活動、「通いの場」などに積極的に参加するようにしましょう。外出の目的、回数、そして人との交流が自然に増えていきます。こうした活動への参加は、寝たきりのリスクを減らすことがわかっています。

社会参加、地域参加のさまざまな例

就労型



社会奉仕型



自己啓発型



趣味・交流型



家庭での役割も大切!

社会参加、地域参加とは別に、洗濯、掃除、食事の支度、ゴミ捨て、子どもの保育、犬や猫などのペットの世話、家の管理や修繕など、家庭内での仕事や役割なども生きがいとなり、心身機能の低下予防に役立ちます。ぜひ家庭内でも仕事や役割を担うようにしましょう。



通いの場に参加してみましょう

通いの場とは、運動や認知機能訓練、料理、口腔ケアなどの介護予防教室や、認知症の高齢者やその家族が集まって交流を深める認知症カフェなど、様々な催し物などを通じて、地域の高齢者の生活の活性化を図る場のことです。それぞれの地域の特性に合わせて、主に各自治体が主体となって行っていますので、ぜひお住まいの市区町村にお問い合わせください。