

# 「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?

「感染症を予防したい」「やることがない」「家庭での役割がなくなった」などの理由で、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

