「社会参加」でフレイル予防

外出の機会を増やすとおのずと体をよく動かすようになり、人や社会とのつながりが生まれ、フレイルの予防になります。「社会参加」はフレイル対策のすべての要素を含む重要な活動です。

人と会う機会はすべて「社会参加」、1日1回は外出を

- 一般に、地域社会などで活動することを「社会参加」といいますが、大げさにとらえず、**買いものや通院などで外へ出かけ、人と会う機会はすべて「社会参加」と考えましょう。**
- 高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。「閉じこもり」とは、1週間に1回程度しか外出しないなど、生活の活動範囲が狭くなっている状態をいいます。
- 外出の機会が減ると、足腰は衰え、食欲も低下し、いつの間にかフレイルに陥るおそれがあります。刺激が減るために、認知症も招きやすくなります。
- ささいな目的でいいので1日1回は外出するなど、積極的に「社会参加」して、心身に刺激をあたえましょう。

外出の機会を増やすキーワード

《1日1回》
どんな用事でもOK、積極的に外出を

《週に1回》
家族や仲間と楽しいひとときを過ごす

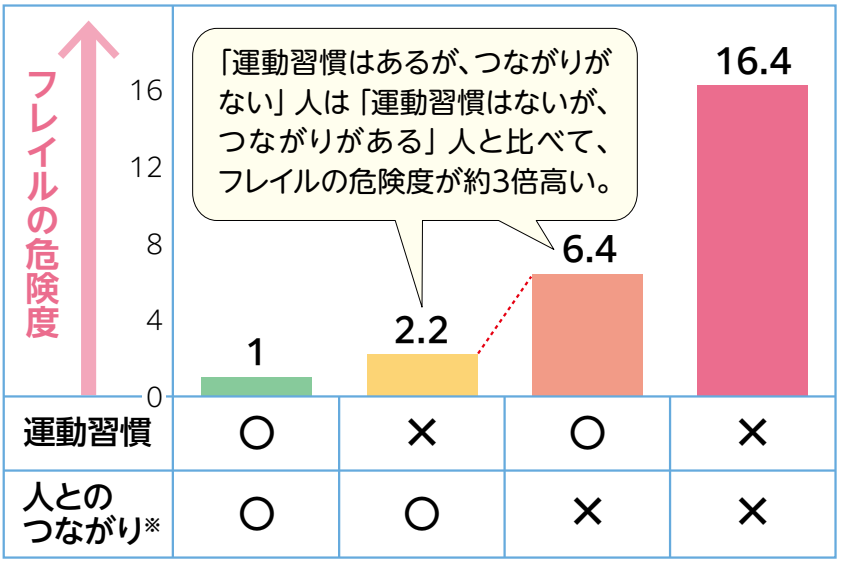
《月に1回》
地域の通いの場などに積極的に参加

（『健康長寿新ガイドライン エビデンスブック』東京都健康長寿医療センター研究所編・著を参考に作成）

大切です！　人とのつながり

人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかかわることがわかってきました。





※文化活動、ボランティア・地域活動をしている
資料：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢『日本公衆衛生雑誌』2019年

フレイル予防チェック！ ～つぎに当てはまることはありますか？～

（厚生労働省「後期高齢者の質問票」「基本チェックリスト」を参考に作成）



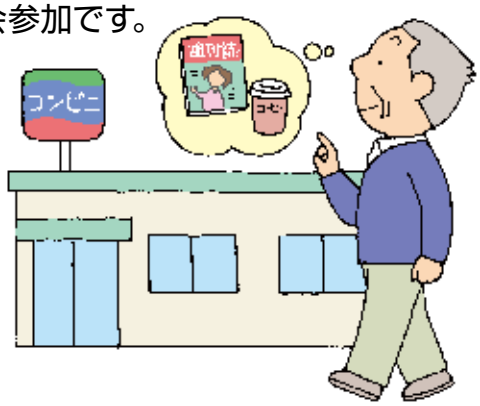
- □ 外出するのは週に１回以下である。
- □ ふだんは家族や友人との付き合いはない。
- □ 昨年と比べて外出の回数が減っている。

★ １つでも当てはまる場合は、社会参加が少なく、閉じこもりのおそれがあります。

こんなことも社会参加です

買い物や通院、散歩

食材の買いものや医療機関への通院、近所への散歩など、どれも人との接触の機会が生まれる社会参加です。



就労・習学

特技や経験を活かした就労やパソコン、語学、社会人大学などの習学で、心身に刺激を与えましょう。



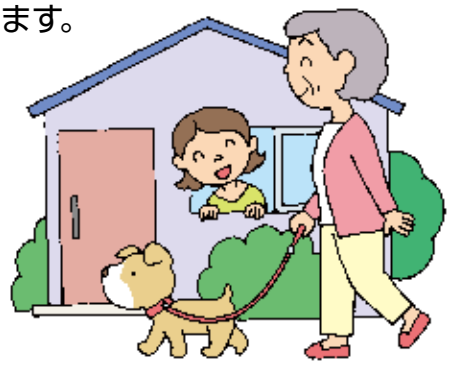
地域活動、通いの場への参加

できれば月に1回以上、地域のイベントや趣味の集まり、ボランティアなど、地域の活動に参加してみましょう。



家庭での役割

ゴミ捨てや孫の保育、ペットの世話など、家庭内での仕事や役割を担うことで、活動の幅は広がります。



地域の「通いの場」を探してみましょう！

「通いの場」は、ご当地体操やサークルなど、住民同士が定期的に集まって健康づくりや趣味などの活動を行う場です。参加することで身体活動量が増えたり、新たな交流ができたりするなど、さまざまな刺激が得られるため、フレイル予防に役立つことがわかっています。

お住まいの地域にある「通いの場」は、市区町村の広報紙やホームページ、地域包括支援センターなどで知ることができます。自分に合った通いの場がないか、ぜひ探してみてください。