



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

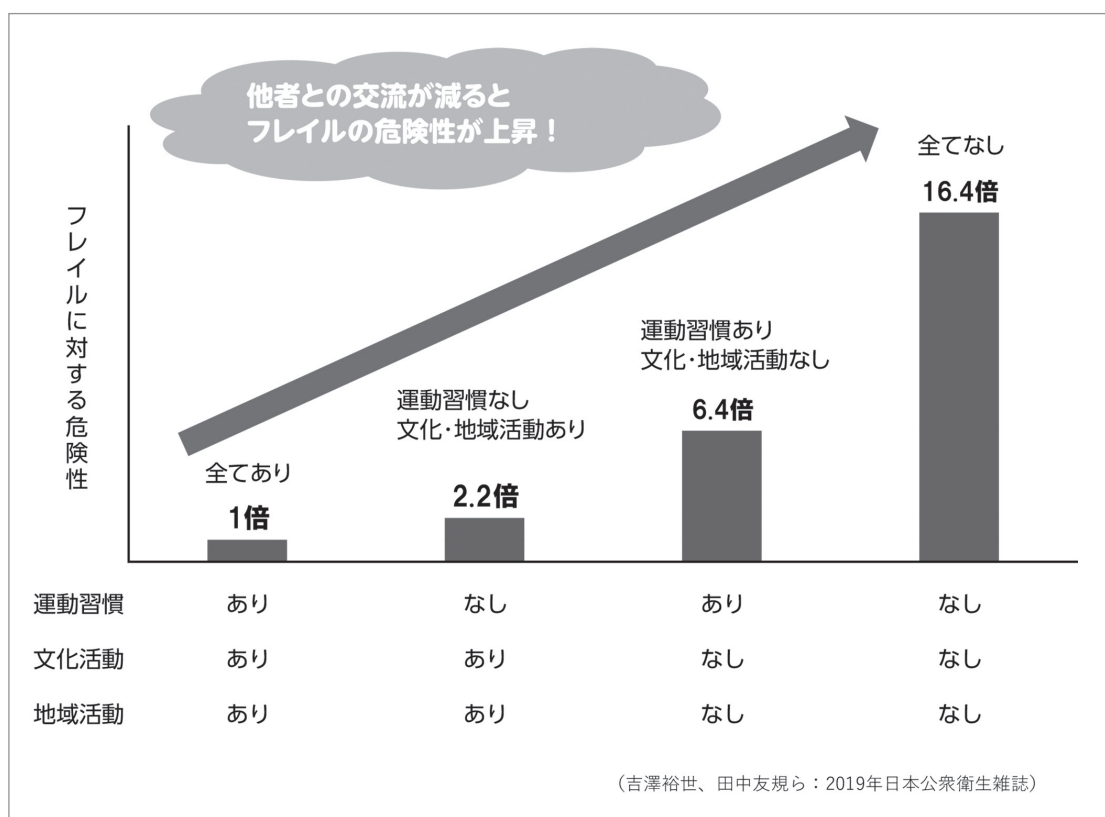
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

フレイル予防は「人とのつながり」が重要ポイント！

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方の心身機能の低下が心配されています。コロナ禍となり「週に一度も外出していない」「家族や友人とのつきあいが減った」などといったことはありませんか？孤立・孤独は、閉じこもりを招いて心身の機能低下を進行させます。

■他者との交流が少なくなるとフレイルになる危険性が高まります

※フレイル・・・高齢期に心身の機能が衰えた状態のこと



この調査によると、運動習慣・文化活動・地域活動すべてに行っている人のフレイルの危険性を1とした場合、実施していない活動が増えるほど、フレイルになる危険性が高い傾向にあることが分かりました。逆に他者との交流がある人ほど、フレイルになる危険性が低い傾向にあることが分かりました。

趣味やさまざまな地域活動で人とのコミュニケーションが維持されている人は、体を動かす機会が多く、脳も刺激されるので「人とのつながり」がフレイル予防につながっていることが考えられます。人生をより健やかに豊かに生きるために、感染予防に注意しながら、積極的に社会参加をしていきましょう。

