

／ 今日から始める ／

# 介 護 予 防

自立した自分らしい生活を続けるための介護予防の考え方や、町の取り組みを全6回でお届けします。

## 「 社会とのつながり 」

### 社会とのつながりが減ると

高齢になると、加齢に伴う身体能力の低下や、仕事からの引退による社会的役割の変化が起こり、外出の機会が減りやすくなります。

外出せず家で過ごす時間が増えると、それまで参加していた地域の活動への参加や、知人との接点が減少することで、社会とのつながりが失われていきます。

これを「社会的フレイル(ソーシャルフレイル)」といい、活動量の低下による身体機能の低下リスクだけでなく、人との交流の減少による認知症のリスクも高まり、その状態が続くことで、図のようなフレイルドミノにつながります。



ドミノ倒しにならないように

- ①社会とのつながりがなくなる
  - ②生活範囲が狭くなる
  - ③心身への刺激が減り、意欲が低下する
  - ④人と会わなくなること、意欲が低下することで、  
口腔のお手入れが不十分になる
  - ⑤口腔機能が低下し、栄養のある食品が食べにくくなる
  - ⑥栄養不足により、身体機能が低下する
- ⇒ 身体機能の低下により、さらに社会とのつながりが失われることに… (参考：東京大学高齢社会総合研究機構)



### 自分に合った「社会とのつながり」が多くある生活を見つけましょう

#### ・友人・知人と会う、話す、出かける

買い物はあえて歩いて行ってみる、近隣の散歩をしてみると、普段は気付かない風景を見つけたり、新しい出会いがあるかもしれません。

また、友人や知人と会って話すことは、心身の活性化につながります。



#### ・家庭内での仕事

ごみ捨て、家の掃除、庭木の手入れなど、家庭内での仕事を担うことで、活動の維持・向上、自己の役割の維持につながります。



#### ・地域で行われている活動への参加

地域の公民館などで行われている体操教室や、趣味サークル、サロン活動などに参加することで、心身の能力の維持向上や、他者との交流の機会を持ちましょう。



#### ・益城町 通いの場マップ

通いの場マップは、町の生活支援コーディネーターが中心となり、町内で活動している団体や地域サロンなどの情報をまとめたものです。

自分に合った社会とのつながりを探してみませんか？

