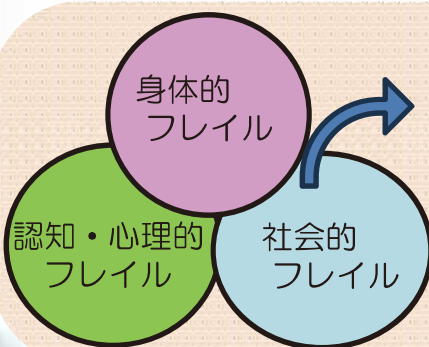


☑「フレイル」の入口、知っていますか？

フレイルとは、加齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。

フレイルになるきっかけは、“社会とのつながり”が弱まることで、心身ともに弱り、要介護状態になる可能性が出てきます。



社会的フレイルとはどんな状態？

例えば

- ▶ 最近、人と接する機会が減った。
- ▶ 買い物や散歩など、外出する機会が減った。
- ▶ 以前に比べ、興味や関心がなくなり、人が集まるところに参加する気持ちがなくなった。など



☑社会とのつながりが、体と心の健康に大きく関わっています

社会とのつながりによる効果

- おしゃべりをする、笑う
⇒ 脳の活性化、口腔ケア
- 自然と体を動かす
⇒ 運動になる、身体機能の強化
- いろいろな情報が入って来る
⇒ 興味・関心が広がる、脳の活性化
- 知人・友人ができる
⇒ 人間関係が広がる、孤立感の解消
- 役割ができる
⇒ やりがいや生きがいの実感



☑いろいろあります“社会参加”～実はあなたもしてるかも？～

社会参加のめやす

- ▶ 家庭内で**毎日**の役割を持つ
- ▶ **1日**に**1回**以上 外出する
- ▶ **週1回**以上 友人・知人と交流する
- ▶ **月1回**以上 地域の活動に参加する

社会参加は多種多様♪ お祭り・地区行事



ボランティア活動



自治会活動



趣味の集まり



老人クラブ



サロン等 「通いの場」



これ以外もあります

・・・
ついでおしゃべりもつながりづくり
あなたも楽しんでみませんか？

- ▶ 回覧板をお隣さんに持っていく時に…
- ▶ 犬の散歩でいつも会う人と…
- ▶ 庭いじり中に出会うご近所さんと…
- ▶ 買い物でバッタリ出会った知人と…
- ▶ 「元気かな？」と思いつき電話の時に…

☑『つながりのアンテナ力』で、みんなで元気になる地域へ

あなたの地域に、ちょっと気になる人はいませんか？

そんな「アンテナ力（りょく）」がみんなで元気になる地域をつくります。
お互いがお互いを気にかける・・・そんなちょっとした関わりが、みんなが
生き生きとなるきっかけになり、支え合える関係につながります。

近頃Aさんの顔を見ないので、
近所の人と一緒にサロンのお誘
いに行ってみようかな・・・



Cさんは以前、大工さん
だったらしいから、子ど
も工作教室の先生お願い
できないかな・・・



Bさん、お料理得意な
んだ！通いの場の献立
作りにアイデアお願い
しようかな・・・



みんなの
アンテナ
力

Dさん、最近耳が遠くなった
ために外に出なくなったら
しいから、ちょっと訪問して
おしゃべりしようかな・・・



わしが行ってるサロン、ごは
んも美味しいし、近所の一人
暮らしのEさんたちにも声か
けてみようかな・・・

