

今回は

「社会的フレイル」

について

社会参加していますか？

- ・ 外出していますか？
- ・ 趣味活動は続けていますか？
- ・ 地域の活動に参加していますか？
- ・ 家での役割はありますか？



社会参加していないと…

社会的フレイル

外出する機会や気力が失われ、
家に閉じこもりがちになり、
地域から孤立した状態

コロナ禍によって…

- 交流機会の減少
→ 孤立感 → 認知機能の低下、活動意欲の低下
- 外出の機会の減少
→ ひきこもり傾向 → 体力や筋力低下、意欲の低下
- 座ってる時間が増えた → 体力や筋力の低下
- 精神的負担の増加 → 不安、うつ傾向の増長



具体的には…

外出や地域の活動が減った



足腰や体力に自信がなくなってきた



さらに自信がなくなり、億劫になり動かなくなる



フレイル

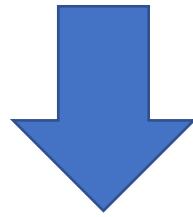


外に出る意欲
がなくなる



運動していれば大丈夫？

運動だけではフレイルは防げない！！



「運動」と「人とのつながり」

がフレイルを予防！！



「人とのつながり」が大切



色々な人との付き合いが多い
週1回以上友人等と交流している



活動能力障害や死亡のリスクが低い

抑うつになりにくく、認知機能低下が起こりにくい



社会的フレイルにならないために

- 今、閉じこもっていない人 → 今を維持して、
閉じこもりにならないように
- 閉じこもりになりそうな人 → 閉じこもりにならないように
- 閉じこもっている人 → 出来れば外へ
無理なら、寝たきりにならないように

予防が大切！！

外出しないのには理由がある



身体的因子や環境因子など 

- ・ 身体（足腰等）が不自由
- ・ 痛い
- ・ 出かける先がない
- ・ 交通の便が悪い
- ・ 坂道
- ・ 階段
- ・ 交通量が多い
- ・ 寒い、暑い（気温）
- ・ 雨や雪（気候条件）



外出する目的や意欲がなければ、外出にはつながらない

家庭での役割はありますか？

地域や社会での役割はありますか？

高齢者を見守る方へ 役割を奪ってはいませんか？

高齢の家族や友人に無理をしないように願い敬うことは大切ですが、高齢者の役割を奪ってはいませんか？

身近な人が要介護にならないためにも、役割を見直し、できることは見守ることが必要です。

人は役割があるから動く！



まずは、今の生活を見直し

外出自粛していても、

- ・パジャマから普段着へ着替えましょう！
- ・生活リズムを整えて、3食バランスよく食べましょう！



社会参加が苦手な人は

できれば人と関わるのが一番いいですが…

- ・ 毎日1回外出しましょう
- ・ 一人でも出来る趣味や習慣を持ちましょう
(楽しくなくては続きません)
- ・ 家族とも話をしましょう！
(家族との食事もいいですよ)
- ・ 電話や手紙、メール、インターネットでも大丈夫！



岡崎市の「通いの場」

●地域介護予防活動

老人クラブ、ふれあい健康クラブ、いきいきクラブ、
岡崎ごまんぞく体操など

⇒**信頼関係づくり・地域づくりに役立ちます！**

●介護予防教室（お問合せ先：「市政だより」をご覧ください）

きらりシニア塾、

お元気アップ丸ごと教室 1（運動） 2（栄養） 3（口腔）

●認知症予防教室（お問合せ先：「市政だより」をご覧ください）

寺子屋☆脳きらり、頭と体の認知症予防スクール

※新型コロナウイルスの影響により休止している場合もあります

自宅でも参加できる通いの場

- 岡崎市の無料ウォーキングアプリ
「OKAZAKI♥まめぼ」



- 厚生労働省：地域がいきいき 集まろう！通いの場
URL： <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

- 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
「オンライン通いの場」アプリ



大変な世の中ですが...

健康のため、楽しみをもつて
過ごしましょう！！