



「閉じこもり」を予防、 解消しよう!!

高齢になると体力や気力が低下し、日々の活動範囲が狭くなりやすくなります。体と心の機能を維持する「いきいきセカンドライフ」の実践には、積極的に外出し、人との交流や社会活動を行うなど、自宅に「閉じこもらない」ことを心がけることがとても重要です。週に1度は外出して、人との交流を楽しんだり、自分の知識や経験を生かした活動に取り組んでみませんか？

まずは外出の機会を増やしましょう！

先週は一度も外出をしなかったという人は要注意！！筋力低下など身体機能の低下や、^{こも}籠りきりで刺激のない生活が生活全般への意欲低下を招き、「うつ」や「認知症」のリスクも高くなり、高齢者の虚弱「フレイル」を招きます。

まずは、日頃からできる限り用事を作って、外出の機会を増やすように心がけましょう。



☆散歩や買い物の機会を持つ☆

まず、自宅周りの散歩や買い物に出かけてみるなど、外出することを意識する。ちょっとした外出が、身だしなみに気を遣う意識ができたり、気分転換につながります。

☆地域の集まりや 趣味の会に参加する☆

パソコン講座や絵手紙の講座、カラオケ教室など興味のある講座を探して参加してみることで、仲間ができ、共通の話題で会話を楽しむことができ、ストレス解消につながります。

また、気心の知れた友人などと積極的におしゃべりをする機会を作る、囲碁や麻雀を楽しむ、一緒に介護予防体操をすることで、「通いの場」を作ることができ、また互いの安否確認を行うきっかけにもつながります。

☆ボランティア活動に参加してみる☆

自分の地域でボランティア活動に取り組んだり、地域の役を担ったりすることで、これまでの人生で得た知識や経験を生かすことができます。また地域のためだけでなく、これまで知らなかったことを知るなど、自分のためにもなります。



多久市地域包括支援センターでは

お気軽にご相談ください。

- ◎「仲間でおしゃべり会はしているけれど、介護予防にも取り組んでみたい。どんなものがあるの？」
 - ◎「市内にはどんな集まりの会や活動があるの？」
- などのさまざまにご相談を受けています。



多久市地域包括支援センター（市役所福祉課内） ☎75-6033