



# フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 閉じこもりを防いで体も心も元気に！

最近、外出機会が減っていませんか？閉じこもり=社会との関わりが減少すると、体だけでなく、心も弱ってしまいます。そこで今回は「閉じこもり」を防ぐヒントをご紹介します♪

### まずは閉じこもり傾向を自己チェック



- 週に1回以上外出していない
- 昨年と比べて外出頻度が減っている

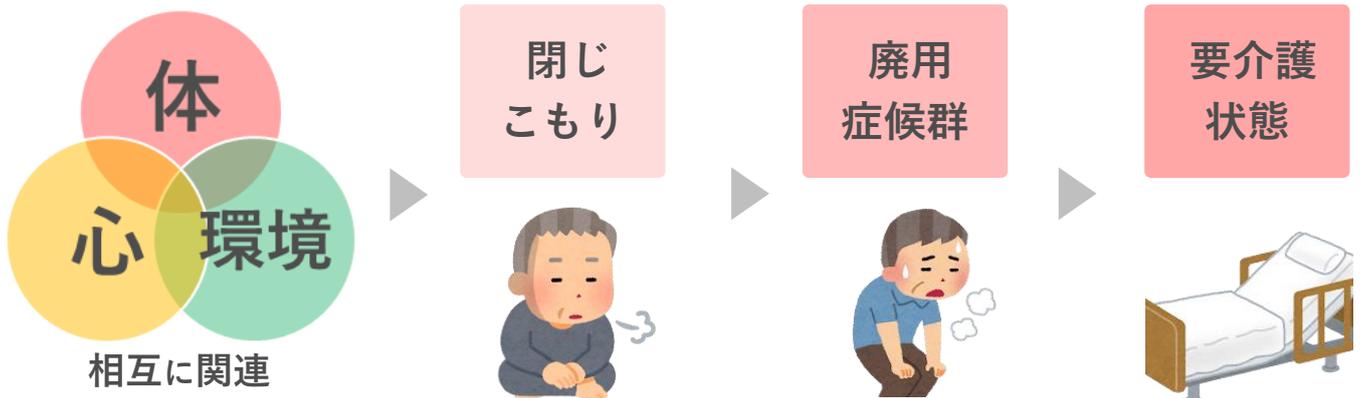
1つでも当てはまる  
場合は要注意！！

### 閉じこもりとは？閉じこもりが続くとどうなる？

外出頻度が少なく、生活の活動空間がほぼ家の中のみへと狭小化する状態。閉じこもると、活動性が低下することにより、**廃用症候群**\*が発生・増悪し、さらに心身両面の活動能力を失っていき、最終的に**要介護状態**へと進行すると考えられている。\* 廃用症候群：不活発な生活や安静で起きる心身機能の低下 廃用=使わないこと

【出典】厚生労働省、介護予防マニュアル第4版、令和4年3月。

#### 〈閉じこもりの原因〉



## 閉じこもりの原因は様々

### ▶ 身体的要因 | 体の機能低下

体

- ・ 体力の低下や足腰の痛み
- ・ 視力や聴力の低下
- ・ 病気や骨折等による障害  
など

### ▶ 心理的要因 | 外出したくない気持ち

心

- ・ 体力に自信がない
- ・ 転倒に対する不安
- ・ うつ傾向 など

### ▶ 社会・環境要因 | 外出しづらい環境

環境

- ・ 自宅周囲の段差や不整地
- ・ 近所に友人や知人がいない
- ・ 趣味や役割がなく、外出の目的がない  
など



## 閉じこもり予防のヒントは**生活習慣**の中にあり💡

1

### ● 生活リズムを整える

毎日決まった時間に起きて朝日を浴び、食事・睡眠のリズムを整えましょう♪



2

### ● 1日30分以上体を動かす

散歩や簡単な体操などを習慣にすると、筋力や体力の低下を防げます♪



3

### ● できることは自分で行い、役割を持つ

家事や趣味、地域での役割を自分のペースで続けつつ、必要な時は周囲のサポートや介護保険サービスを上手に活用しましょう♪



4

### ● 毎日のちょっとした楽しみや外出の機会をつくる

色々なことに興味・関心を持ち、地域の活動や友人との交流を楽しみながら、外出機会をつくりましょう♪



5

### ● 一人で悩まず、相談を

お住い地区の在宅介護支援センターや地域包括支援センターに相談しましょう♪  
地域の活動や、利用できるサービスなどをご紹介します。



作成

四日市市北地域包括支援センター  
保健師



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp