



# フレあえる



フレあえるは、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 | 静かに進む「閉じこもり」からフレイルへ

外出が減る。会話が減る。動く量が減る。それは静かに進むフレイルの入り口かもしれません。今月は、**閉じこもり**による心身への影響と対策について掲載します。

### 閉じこもりは静かに進みフレイルへ



退職や生活の変化などをきっかけに外出や会話が減り、自覚がないまま進むことが閉じこもりの怖さです。

### こんな変化はありませんか？



- 人と話す機会が以前より減っている
- 外出の予定が少なくなっている
- 地域活動や趣味に参加していない
- 誰かに頼られる機会が減っている
- 新しいことに取り組む機会がない

交流や役割の減少は、閉じこもりのサインになることもあります。1つでも当てはまることがあれば、生活を少し見直してみましょう。

### なぜ外出が大切？

歩く・動く  
機会の確保

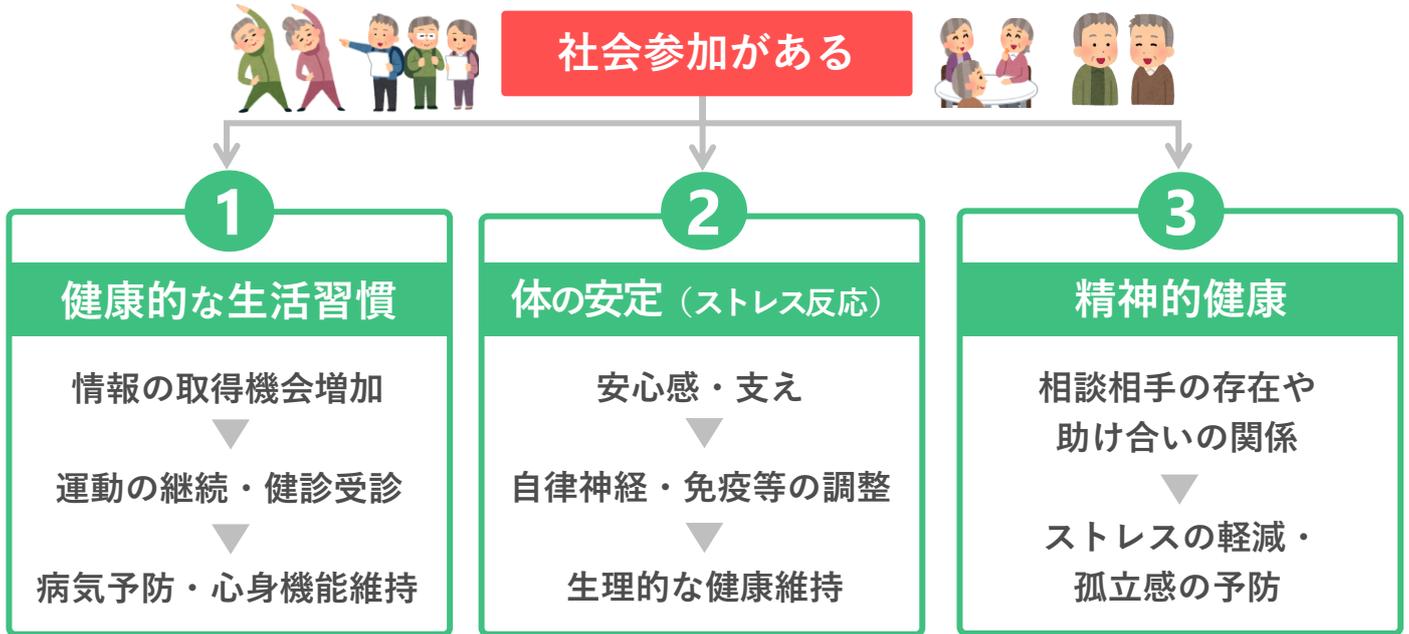
会話・様々な  
情報による刺激

生活リズム・  
心身機能の維持  
につながります 

# 社会参加（つながり）と健康の関係

社会参加とは、年齢や心身の状態に合わせて人とのつながりを持ち続けることです。

例：就労・ボランティア・地域活動～友人との交流・近所付き合いまで含まれる



結果、社会参加が少ない人と比べて

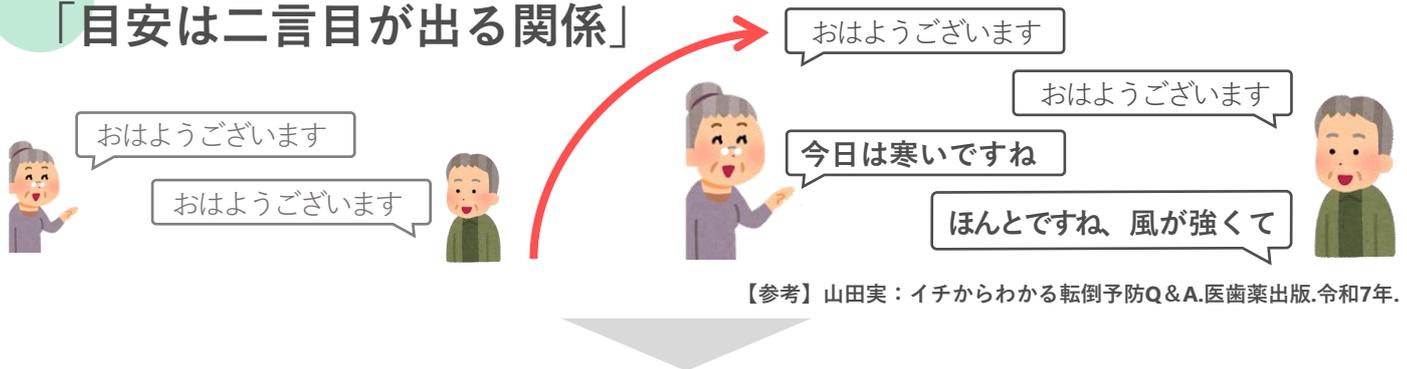


**約1.5倍** 長く健康に過ごせる可能性が高い

【参照】Holt-Lunstadら（2010）PLoS Medicine掲載のメタ解析研究より

今日からできる社会参加

「目安は二言目が出る関係」



あいさつに、もう一言。その小さな積み重ねが、フレイル予防につながります。できることから始め「**自分にとって心地よいつながり**」を見つけましょう♪

作成

四日市市北地域包括支援センター  
介護予防推進員 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

**フレあえろ**

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

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。