

ポイント3  
社会とのつながり

仲間との会話や好きなことを  
しながらお出かけ

キーワードは…

「きょうよう」と「きょういく」  
(きょう、用事がある) (きょう、行く所がある)

社会参加は健康寿命を延ばしてくれます。外出すればカラダが丈夫になり、人と一緒に活動すればアタマもココロも良くなるからです。できそうなこと、楽しそうなことから、始めましょう。まわりの方々も応援してください。  
東北大学大学院 医学系研究科 辻 一郎 教授



日常生活を活動的にする「通いの場」

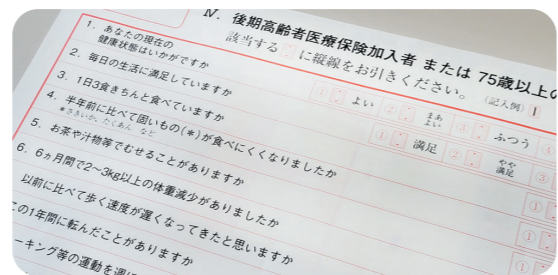


宮城県では、身近な地域で通えて誰とでも参加できる、興味や関心に応じた多様な「通いの場」が増えていきます。スポーツ、ボランティアや趣味の活動を行う「通いの場」への参加率が高い方ほど、転倒や認知症、うつ等のリスクが低い傾向にあることがわかっています。お近くの「通いの場」を探してみましょう。

◀東松島市の通いの場「お茶サロン谷地」の様子

コラム 健診でフレイルを早期発見

「以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか」「今日が何月何日かわかりますか」など、高齢者向けの質問票を使う75歳以上の健診は「フレイル健診」とも呼ばれ、病気やフレイルの早期発見、重症化予防に役立ちます。健診は無料ですので、年に一度、受けるようにしましょう。



そうなる前に、  
「できることがあります」

「フレイル予防」  
始めませんか？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。早めに気づいて対策をとれば、フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。

宮城県では、40～75歳の壮年期において「メタボ」該当者・予備軍の割合が多いことから、カロリーを抑えた食事を心がけている方もいるかもしれませんが、しかし、75歳を過ぎると「低栄養」になりやすくなるため「メタボ予防」から「フレイル予防」にギアチェンジする必要があります。



フレイル・ドミノ

～入口は「社会とのつながり」の欠如～

「フレイルの入口」は社会とのつながりを失うことです。定年退職やケガ、家族との死別等をきっかけに行動範囲が狭まり、こころが落ち込むことで、栄養状態も悪化し、身体の不調につながる…。ドミノ倒しのように衰えが進む現象を「フレイル・ドミノ」といいます。

ドミノ倒しにならないように！

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です。



フレイル予防の3つの柱

～無理せず楽しく続けることが重要～

