



フレイル予防
その1

積極的に人との交流をしていますか？

社会参加をすることで、要介護になるリスクが低下。
積極的に『外出』や『人との交流』をしていきましょう！

友人や近所の人との食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりを作りましょう。目的ができると外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。積極的に人と交流している人は、寝たきりや認知症などの介護が必要になるリスクが3~4割ほど低いことがわかっています。



家庭内でも地域でも仕事や役割を持つことが大切です。



ご家庭でも、買い物・掃除などの家事や、ペットの世話、孫の保育、庭仕事などの役割を持ちましょう。また、地域活動やグループ活動でも、参加するだけでなく、役割を持つ方がうつ病にもなりにくいと言われています。

毎日外出しない人は「閉じこもり予備軍」です。

定年退職後や子どもの自立後、外出する機会が減っていませんか？
1日1回は用事を作り、家から出て誰かと話したり、頭と体を動かしたりしましょう。



フレイルの入口は社会とのつながりを失うこと。



フレイル予防の3つの要素「社会参加」「栄養（食・口腔）」「運動」を自分なりに、楽しく継続できる方法で底上げていくことが重要です。人や地域とのつながりを豊かにしていくために、あなたに合った社会参加のカチを見つけましょう。

※調査結果：JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクト / 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

フレイル予防と一緒に気をつけたいこと

感染症予防のために予防接種を受けましょう。

「人との交流」を進める中で、気になるのは感染症です。肺炎やインフルエンザなどの感染症は、体力低下のきっかけになります。社会とのつながりを大切にしながら、感染症を予防するために、予防接種が望まれます。接種費用の一部助成を行っている場合もあります。詳しくは神戸市のホームページをご覧ください。



フレイル予防
その1

あなたに合った活動を探してみましょう / 人や地域とつながろう

就労したい



- ・仕事を続ける
- ・シルバー人材センターなど

誰かの役に立ちたい

- ・KOBЕ シニア元気ポイント
- ・見守りパトロール
- ・清掃
- ・市民講師 など



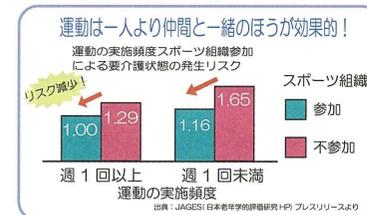
学びたい

- ・シルバーカレッジ
- ・パソコン教室
- ・カルチャースクール など



仲間と身体を動かしたい

運動は、1人で行うより仲間と一緒にの方が介護が必要になるリスクが低いことがわかりました。スポーツの会やフィットネスジムに通うなどご自身に合ったペースで運動を習慣づけましょう。



- ・ラジオ体操
- ・体操の会
- ・登山 など



趣味・仲間を見つけたい

- ・地域のつどいの場
- ・コーラス
- ・絵画教室
- ・料理教室 など



昔やっていたことや
やってみたかった
ことを
始めませんか？



まだまだ元気なあなたもフレイル予防に取り組みましょう！ / ご相談はあんしんすこやかセンターへ

あんしんすこやかセンターは、神戸市が設置する高齢者に関する介護相談窓口です。

中学校区に1か所程度の割合で、市内全域に76か所設置しています。

このマークが目印！



あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)



専門職のスタッフが
相談者それぞれの身体の状態や生活状況をお聞きして、1人ひとりに合った活動や活躍の場、必要な支援をご紹介します。

- 地域のつどいの場
健康づくりの場
- 趣味活動
- 医療
- 介護保険サービス等

あなたのお住まいの担当のあんしんすこやかセンターは…… **神戸市 あんしんすこやかセンター 検索**

※神戸市お問い合わせセンター(078-333-3330)または各区役所内の保健福祉課でもお知らせしています。