



### 前号まで(vol.12・13)の復習

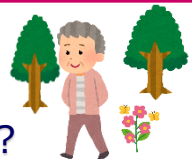





### 「フレイル」とは・・・？

心とからだの活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと  
「運動・栄養・社会参加」の3つの柱が、フレイル予防のポイント

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

## ご自身や身近な方の「社会参加」について、振り返ってみましょう！

<p><b>その①</b> 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？</p> 	<p>外出の回数は社会参加の程度を表します。 「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外に出てみましょう。</p>
<p><b>その②</b> 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？</p> 	<p>誰かと一緒に食事しながらおしゃべりすることは幸福感につながります 「いいえ」の場合、意識して増やしてみましょう！</p>
<p><b>その③</b> 自分が活気にあふれていると思いますか？</p> 	<p>「いいえ」の場合</p>
<p><b>その④</b> 何よりもまず、物忘れが気になりますか？</p> 	<p>「はい」の場合</p>

もしかしたら、少しこころが疲れているかもしれません。

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」社会性・こころ部分抜粋

## 「社会との繋がりは長生きの秘訣」

### 社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口となる

ドミノ倒しにならないように！

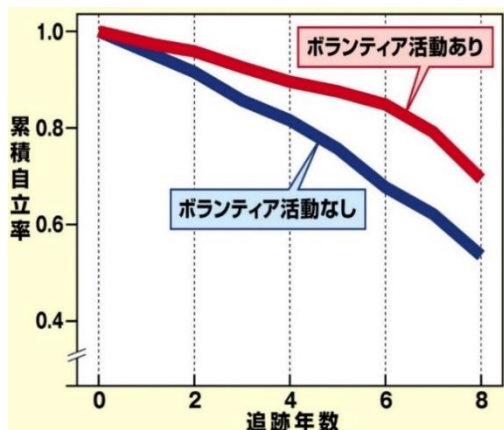


東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

栄養や運動に気をつけて生活していても、**社会とのつながりが減ると**心身ともに健康的な生活を維持するのが難しくなります

# 社会との繋がりは健康と関連している

## ボランティア活動の有無と自立率



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい



東京都健康長寿医療センター研究所 藤原佳典 より

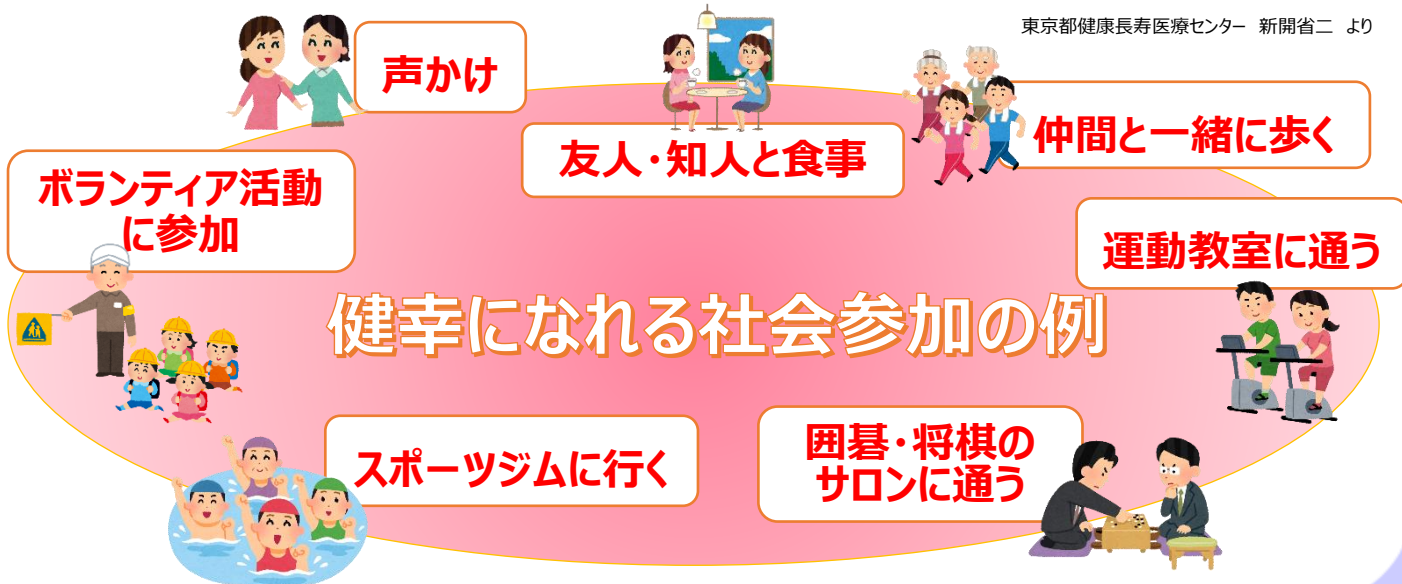
## 大切なのは、日常的な友人や仲間とのつながり

『毎日外出する高齢者』に対し  
『ほとんど外出しない高齢者』は・・・

- ① 歩行が不自由になるリスクが 4 倍
- ② 認知機能障害のリスクが 3.5 倍



東京都健康長寿医療センター 新聞省二 より



発行: スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会  
認証



KASHIWA-NO-HA  
SMART CITY



三井不動産

Curves

