

# フレイルを

## 予防しましょう

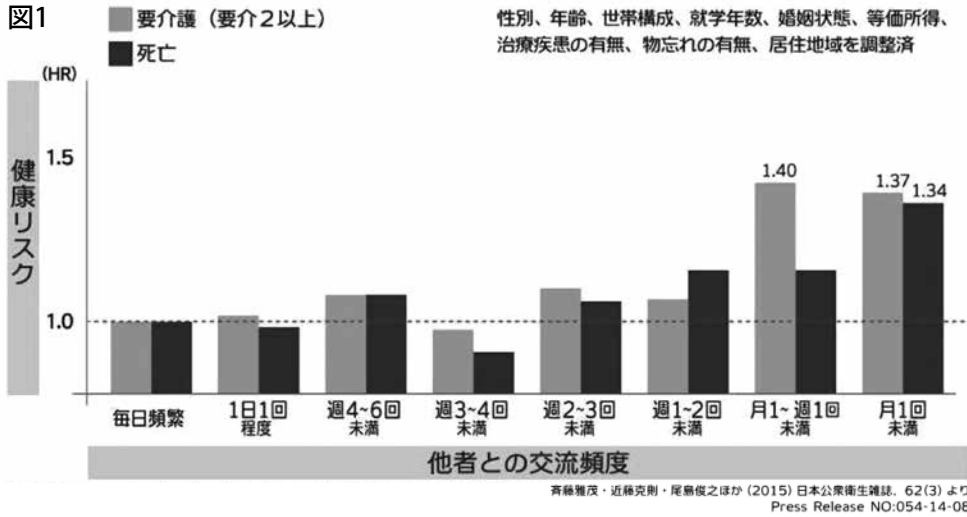
### 人との交流が少なく早く要介護に!?

### 自分に合った活動を探そう

前ページでは、フレイルとはどのようなものなのか説明してきました。では、どうやってフレイルを防ぐ、または健康状態に戻すことができるのか。具体的な方法をお伝えします。

「人との交流が少なく、早く要介護になってしまう傾向がある」との調査結果が出ていますが、やみくもに行動すればよいわけではありません。

自分自身に合った活動を探すことで、新しい楽しみや人との交流を生み、フレイルの予防により効果をもたらすことができます。



過去10年間のコホートデータを使用し、要介護認定を受けていない高齢者約12,000人を対象に解析した結果、人との交流が週1回より少ないと、早く要介護状態になる傾向があるとの調査結果が出ました(図1)。

各地区のサロンや社会活動などをとおして、人とのかわりを持つことで、要介護状態を防ぐことができます。新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行ったうえで、積極的に人と交流する機会を持つように心がけましょう。

「フレイル予防教室」の案内については、P19をご覧ください。



#### 運動したい

住民主体の通いの場  
介護予防教室の手伝い  
ハイキング

#### 奉仕活動がしたい

見守りパトロール  
サロンの担い手  
老人クラブ

#### 趣味を楽しみたい

サークル活動  
コーラス  
絵画教室

#### 就労を続けたい

今の仕事を続ける  
シルバー人材センターに登録

#### 交流したい

地域の居場所  
サロン  
認知症カフェ