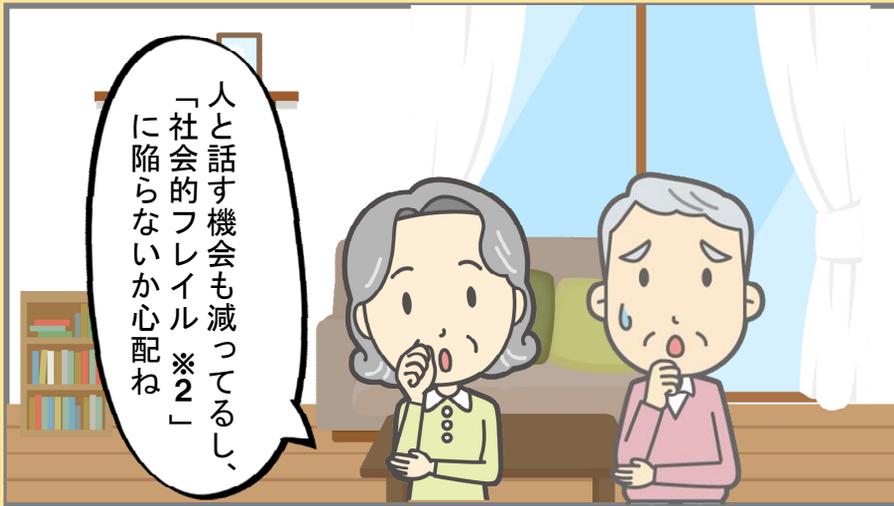


健康 **プチ** 情報



※2 裏面参照

社会参加で フレイル予防

※1
※1 フレイル...加齢により心身の機能が衰え「健康」と「要介護」の間にある状態



CHECK!

「社会的フレイル」のリスクについて
チェックしてみましょう。

- 週に1回以上外出することがなくなった。
- 家族や友人との付き合いが少なくなった。
- 毎日の生活に充実感がなくなった。
- これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった。

チェックがついた方へ
アドバイスは
裏面へ

チェックがついたら 要注意!

チェックが多くついた人は 「社会的フレイル」の可能性も

「社会的(ソーシャル)フレイル」とは
社会とのつながりが失われることで、心身が弱っていく状態をいいます。

閉じこもりの生活が続くと、認知機能の低下やうつ状態に陥る可能性が高くなります。

まずは無理をせず、自分のペースにあった社会参加の方法を考えてみましょう。

まずは一歩外に出てみる

散歩や買い物はもちろん、近所の人へのあいさつや友人とのお食事会など、積極的に外出の機会をつくりましょう。



外出がおっくうになっている人は次のことを心掛けてみましょう

- 自宅にいても身なりを整える
- 世の中の出来事に関心を持つ
- 積極的に用事をつくる

趣味を楽しむ・仲間と交流する

熱中できる趣味を持つことは、元気に楽しく生活していくための大きなモチベーションになります。公民館の趣味サークルや地域の集まりに顔を出してみましょう。

ボランティアに挑戦してみる

「やりたいこと」、「できること」を生かした様々なボランティア活動(有償・無償)があります。詳しくは、セカンドライフ応援ステーションにお問い合わせください。

「生きがい」を見つけるヒントにご利用ください

セカンドライフ応援ステーション

退職後などの第2の人生(セカンドライフ)に何かをしたい人向けの総合相談窓口です。「しごと」「ボランティア」「イベント」「学び」の情報を発信しています。

住所:三条市旭町2丁目6-11 三条市役所第二庁舎内
月~金曜日 ※祝日、年末年始除く
9時~17時

電話:0256-47-0033

利用料
無料



LINE



ホームページ

↑情報誌(月1回発行)



次回
予告

春号
2025.5月発行予定

編集後記

10年に1度の大雪波を乗り越え雪解けの時期が過ぎると、春うららかな桜の季節に変わります。市内にもいくつかお花見スポットがあるので、外出先の一つとして、出掛けてみてはいかがでしょうか。(一体化チーム一同)