

## 積極的に外に出掛けよう！

一日のほとんどを家やその周辺で過ごすなど、生活の範囲が狭くなる「閉じこもり」。この状態が続くと、気持ちがふさがちになって行動意欲が低下し、うつ病や認知症などになりかねません。買い物や散歩、地域活動への参加など、外出する機会をつくるのが大切です。

こんな方は要注意！



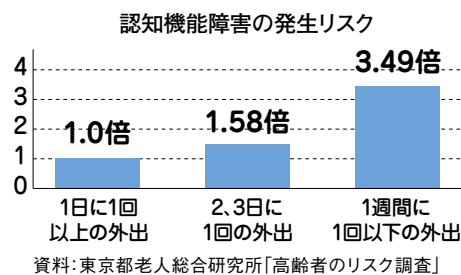
放っておくと  
うつ、認知症  
などの  
きっかけに

### 人との関わりが心の健康を守ります



閉じこもりを防ぐために  
週に2回以上は出掛けよう

家からほとんど出ない高齢者は、毎日外出する高齢者と比べると、理解力や判断力が低下する危険性が約3.5倍に。地域の活動や催しに参加したり、趣味を持って仲間と交流を深めたりするなど、意識して外に出ることが心の健康を保つことにつながります。



### 介護予防センターの取り組み

レクリエーションで  
閉じこもり予防

### すこやか倶楽部

外出するきっかけをつくり、楽しく介護予防を学ぶための教室。地域に住む人たちと一緒に、体操や小物作りをするほか、健康に関する講話なども開催しています。



参加した方に聞きました

やぎ あつひろさん

近所の方に誘われたことがきっかけで参加しました。今まで関わる機会がなかった職種の方や同年代の女性と話す、視野が広がるので毎回出席しています。もっと多くの人に参加してほしいと思い、近所の方にも声を掛けていますよ。女性の参加者が多いですが、男性にも気軽に参加してほしいですね。

実施回数年に20~28回程度 費用無料。一部実費負担あり  
対象65歳以上の方 場所 地区会館や集会所  
申込各介護予防センターへ電話



▶厚別区の「介護予防センター大谷地」では、すこやか倶楽部の実施に合わせて毎回昼食会を開催。おしゃべりすることで自然と笑顔になります



日々の心掛けで  
いつまでも  
元気に！

介護予防は、いくつになっても生き生きと暮らすために欠かせないもの。個人で取り組むだけでなく、周りの人も一緒に実践していくと、より長く続けることができます。この機会に日々の暮らしを見直して、まずはできることから始めてみませんか。