

＼ ずっと元気であるために ＼ ～ 人と社会とつながろう ～

社会とのつながりは健康を維持していくためにもとても大切です。
皆さんの「社会とのつながり度」はどのくらいですか？

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 近所の方とのおしゃべり | <input type="checkbox"/> 友達や孫との電話やメール |
| <input type="checkbox"/> ラジオ体操に参加する | <input type="checkbox"/> スーパーに買い物に行く |
| <input type="checkbox"/> 新聞やSNSへ投稿する | <input type="checkbox"/> 定期宅配サービスを利用する |
| <input type="checkbox"/> 理美容室で髪を整える | <input type="checkbox"/> スポーツ、趣味活動をする |
| <input type="checkbox"/> 町内会活動に参加する | <input type="checkbox"/> デイサービスへ行く |

あてはまるものに
チェックしてみてください
ください



いくつチェックができましたか？

上の項目の全てが、人や社会とのつながりになります。でもチェックの数が少ないと…

例えば

- 誰とも話していない
- 今日、行くところがない
- 趣味・楽しみがない
- 今日、用事がない



このような状態にある人ほど、
転倒や認知症・うつ
のリスクが高まる傾向があります。

「フレイル」をご存知ですか？

健康な状態と介護が必要な状態の中間です。
早めに取り組むことで健康な状態に戻ることが期待できます。



フレイル・ドミノに注意しましょう！

フレイルの入り口は人によって異なりますが、
社会とのつながりが無くなるとドミノ倒しのようになってしまう。

注意して予防に取り組みましょう！



ドミノ倒しにならないように！

札幌市フレイル予防リーフレットより

裏面もご覧ください。●●●●●●●●●●