

介護予防で
いきいきと

「閉じこもり」を 予防しよう

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家の中、あるいは家の周囲で過ごすような、生活の活動範囲が非常に狭くなっている状態をいいます。活動が少ない生活が続くと、心身の機能低下などにつながります。

予防の



- ① できれば週に3~4回は外出する。
- ② 知人と会うなど、外出習慣をつける。
- ③ 地域のさまざまな活動に参加してみる。

なぜ「閉じこもり」予防が大切なの？

とくに高齢期では、からだは動かさないと、どんどん衰えてしまいます。「家が一番」と家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、食欲も低下し、気がつかないうちに衰弱してしまいます。また、家の中だけでは刺激が少なく、しだいに脳も衰え、認知症を招きやすくなってしまいます。「閉じこもり」が続くと、生活が不活発となり、心身の機能低下につながりかねません。



閉じこもり予防は日常生活の改善から

改善

1

外出する回数を増やしましょう。

- できれば週3~4回は外出しましょう。
- 少なくとも週2回は必ず外出しましょう。

改善

2

出かける習慣をつけましょう。

- 買い物や用足し、友人との交流をスケジュール化しましょう。
- 散歩の習慣をつけましょう。

改善

3

地域の活動に参加しましょう。

- 趣味のサークルなどに参加してみましよう。
- 介護予防教室などの健康づくり運動に参加してみましよう。

