

「閉じこもり」を 予防しよう

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？ ◆◆◆◆◆

■ 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、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、知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

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ょう。
- 介護予防教室などの健康づくり運動に参加してみましょう。

介護予防でいきいきと