



健康長寿応援隊通信



春ですね！ 外に出かけましょう！！

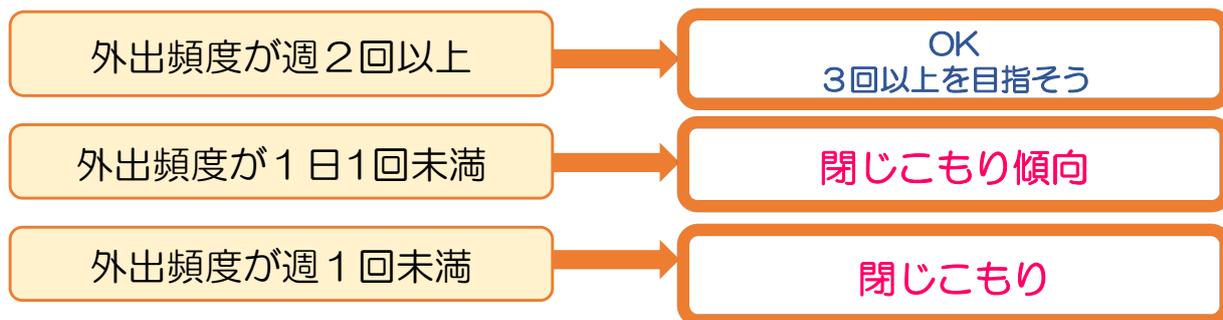
お出かけの予定はありますか？

外出頻度が少なく（週1回未満）で
生活の活動空間が ほぼ家の中のみとなることを

「閉じこもり」と言います。

社会とのつながりが少なくなると

それはフレイルの始まりとなってしまいます。



ドミノ倒しにならないように！



今から私たちができること

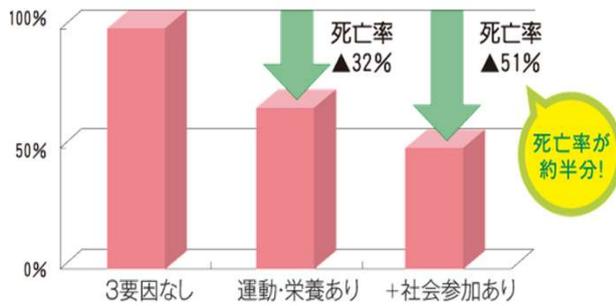
自分で

- 体が元気なうちに
目的をつくる
- 自分のことを
話せる相手を見つける
- 好きなことを続ける

家族で

- 行動を尊重する
- 役割をつくる
- 話を聞く

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究

「社会参加」は
元気に生きるための
必須項目です。

「人」という字も、支え合わなければ生きていけないことを示している。他人あってこそ自分。

By 野村克也

こまめに外出し、人とまちを楽しもう!



外食に行く



こまめに買い物



ペットの散歩



自然と触れ合う



用事をつくる

出典 健康長寿新ガイドライン策定委員会 4つのカギで人やまちとつながろう

目指そう!!週2~3の「活動」や「参加」

地域の資源を活用しよう



・ふれあい会食会
(月1回一人暮らしの方)

・ふれあいサロン
・老人クラブ
(各地域で)

●移動手段を考えて



西益津
いきいきランド
(レク活動)
土の午後



・アクティブクラブ
(週1回の運動の場)

●きてみて!ふじトピア
(西益津地区交流センターにて)



・施設などで
おはなし
ボランティア
(都合のいいときに)

●「したい」ことと探してみよう



買い物支援隊
・通院サポート隊



「健康長寿応援通信」をメールで発信します。ご希望の方はメールアドレスの登録が必要になります。詳細について、また、紙面の関するお問い合わせは藤枝市地域包括支援センターふじトピアまでお願いいたします。

連絡先

☎054-638-5259

✉ansuko.fujitopia@po4.scross.or.jp

通信の発行については、藤枝市社会福祉協議会、西益津地区社会福祉協議会と一緒に取り組んでいます。