

社会的フレイルを予防して、健康的な生活を！

まずフレイルとは何かというと、健康な状態と要介護状態の中間で、身体機能や認知機能の低下がみられる状態です。その中の1つである社会的フレイルについてお話します。社会的フレイルといっても、明確な定義は定まっていますが、社会的欲求の満足感、社会的資源、社会活動、この3つの要素が重要と考えられています。

例えば…、

- ①他者との交流が1回/週の社会的孤立状態
- ②外出頻度が1回/日未満の閉じこもり傾向
- ③困窮 ④孤食 ⑤老々介護 …等

といったことに心当たりのある方は注意が必要と言えるでしょう

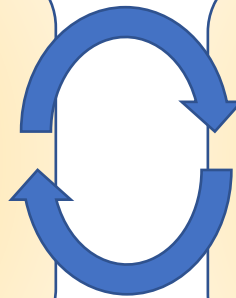


社会的フレイルを予防するには？

- ①老人会やグラウンドゴルフ等、地域の文化活動サークルへ参加する
- ②家族や友人と食事する機会を週1回程度、設ける
- ③夜間と日中で部屋着と外出着を意識的に着分けて少しでも外に出てみる
- ④SNSやテレビ電話等を通して他者とコミュニケーションを取る …等

<社会参加、活動>

- ・文化活動サークルへ参加する
- ・他者との関わりの増加
- ↓
- ・趣味や家事等で活動量が増える
- ・サークルの友人に会いに行く



<身体機能>

- ・外出することで、筋力や持久力の向上が見込める
- ・認知機能の維持が見込める
- ・歩行能力を維持、向上できる

社会的フレイルを予防するには、「人や社会とのつながり」が最も効果的とされています。通いの場として地域活動に参加したり、他者と関わりを持つ機会が増えることで、おのずと趣味や家事等での活動範囲が広がっていき、そうすると筋力や身体能力、認知機能の維持・向上が図れるという生活サイクルの好循環が生まれます。

地域や友人と関わりながら、社会的フレイルの予防をして健康に過ごしましょう！

<引用：厚生労働省 健康日本21、理学療法ハンドブック①健康寿命>