

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」**「心地良いつながり」が効果的**

フレイル予防
100まで元気!

社会とのつながりが少なくなるほど、フレイル(虚弱)になりやすいため、市では「1日1回の外出」「週1回以上の知人、友人との交流」を推奨しています。

「心地良いつながり」のある時間が増えると、フレイル予防に効果的です。次のことを参考に、自分に合った楽しい時間と場所、仲間を見つけてみませんか。

心地良い外出・交流のためのヒント

「興味がある」「してみたい」活動や、趣味、学びたいことを考える
地域でどんな講座やイベントが開催されているか知る
得意なことを生かして、社会に貢献する機会を探す(短時間の仕事やボランティアなど)
楽しむために、体力を保ち体調を整える(運動、栄養など)
外出などに不安があるときは、地域包括支援センターなどに相談する

地域で助け合い、心地良いつながりを

地域での助け合いが豊かであるほど、住民のフレイル予防につながることも分かっています。

日頃の「あいさつ」「登下校の見守り」「行事や講座のお知らせ」「困ったときの助け合い」「料理のお裾分け」など、ちょっとした温かい行動が、みんなの安心と健康につながります。

「心地良いつながり」を増やして、みんなでフレイルを予防し、笑顔で暮らしましょう。



市のフレイル予防講座やイベントの情報はホームページに掲載しています。



問地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp