

フレイル対策 社会参加編

フレイルには身体機能低下だけでなく、気力が衰えるなどの精神的機能の低下もあります。精神的機能の低下を予防するためには社会参加活動がとても効果的です。

今まではさほど意識しなくても、友人と会う、集まりに参加するなど自然とフレイル予防になっていたことがありますが、生活が変わっている今は意識的に動いていきましょう。

社会参加とは

社会参加とは他者との相互関係を伴う活動です。

- ・就労
- ・ボランティア活動 町内会活動
- ・自己啓発(趣味・学習・保健)活動
- ・友人・隣人などとの交流
- ・要介護期の通所型サービス利用 等があります。

趣味、ボランティア活動を通じて交流が広がることでよくあります。経験をかわれて指導者として呼ばれることもあるでしょう。年齢、体力、興味に応じて楽しく取り組めると、無理のないフレイル対策になります。

「静岡県高齢者コホート調査に基づく運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について」という研究では、高齢者の死亡率の低下に、**社会参加(地域のボランティア活動など)を週に2日以上行うことが、運動習慣と同じくらい影響している**ことが分かりました。

生涯スポーツも社会参加

生涯スポーツとは、体作りと社交を目的にした「いつでも、どこでも、誰でも、気軽に楽しめる」ことを重視したスポーツです。

体作りと同時に、外に出るきっかけ、人と会うきっかけ、そして仲間作りにつながるもので、「参加すると気晴らしになる」という声が多いようです。

グラウンドゴルフはよく知られていますが、ウォーキングやラジオ体操でも仲間がいると継続率が違ってくるそうです。磐田でも集まってラジオ体操をしている地区があります。

自分に合った種目や仲間が見つかるといいですね！



食事や睡眠などの基本的な活動と仕事や家事などの労働を除いた自由に過ごすことのできる時間を**余暇活動時間**といいます。

高齢者の男性は余暇活動時間が多く、**65歳以上で6時間半、70歳以上では9時間**を超えます。女性の方が家事労働時間が長く余暇活動時間が少ない傾向はありますが、**80歳で8時間**を超えます。

6~9時間を家の中で座ってテレビを見ているのと、外出して活動的に過ごすのとでは、身体面、認知面、精神面に大きな差が出てくることでしょう。

地域がいきいき

集まろう!

通いの場



全国各地の体操動画がありました。なじみのある所の体操を試してみるのも楽しいですね。袋井市の取り組みの様子も紹介されていましたよ。

ご当地体操動画: [地域がいきいき 集まろう! 通いの場](https://www.mhlw.go.jp) 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

コロナで外出が減ったり、友人と会えなくなったり…。

その一方でインターネットの利用や新しい取り組みも広がっています。幅広く情報を得ていきましょう。