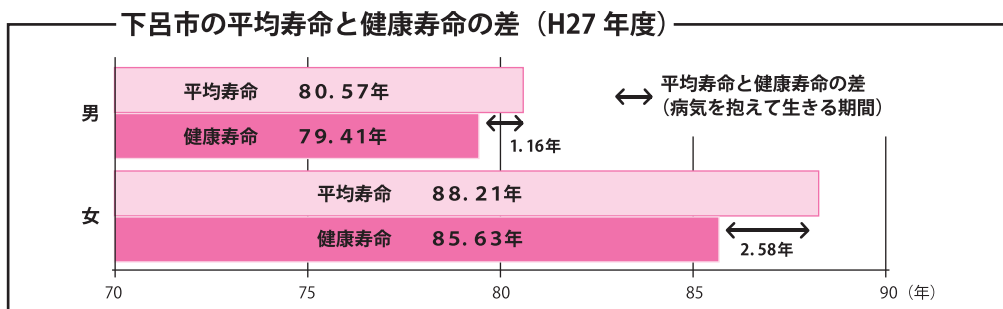


外出で健康寿命を延ばそう

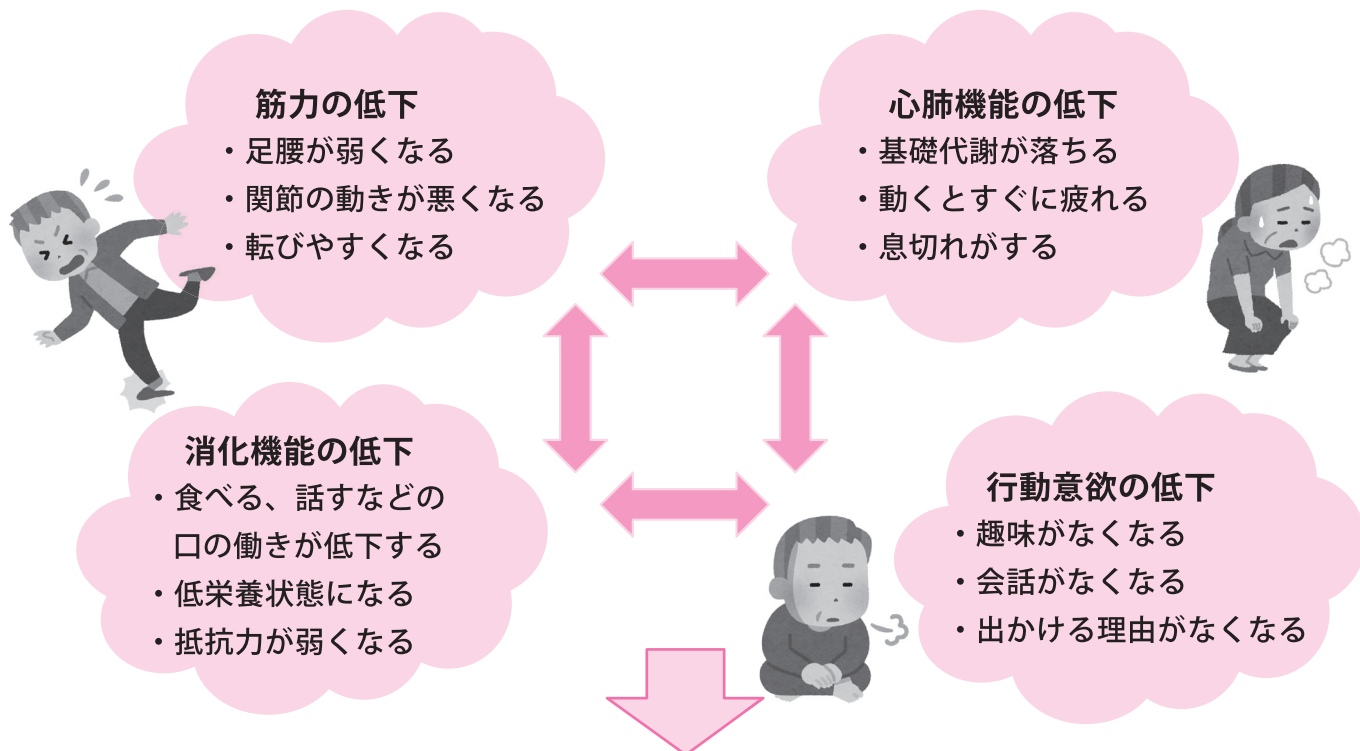
高齢期の人生をより豊かなものにするためには、**健康寿命**（病気やけが等で日常生活が制限されないで、健康的に生活できる期間）と**平均寿命**の差（病気を抱えて過ごす期間）を縮めることが大切です。日々の生活習慣改善を通して、心身の生活機能を向上させましょう。



健康寿命に影響を与える要因に、“閉じこもり”があります。室内にいる時間が長くなると、筋力や心身の活動が低下した状態が進行したり、認知症のリスクが高まり要介護状態の原因になります。

『外出は週に1回以下』、『昨年と比べて外出の回数が減った』ということはありませんか。これは閉じこもりのサインかもしれません。

【閉じこもりが心身に及ぼす悪循環】



要介護状態へ

積極的に外出しましょう

外出の目的に悩む人もいるかもしれませんが、目的はなんでもかまいません。外出することで歩いたり、友人と話すことで、身体機能や認知機能の向上が期待できます。積極的に「社会参加」、「地域参加」、「趣味の活動への参加」をしましょう。

足腰の
老化を予防

活動量が増える

認知機能の
低下を予防

【社会参加】

就労し、社会の担い手として活動しましょう。また、美化活動や防災活動などのボランティアに参加し、地域に貢献できる自分の役割をもちましょう。

【地域参加】

地域の一般介護予防教室や講習会にも積極的に参加しましょう。

【趣味の活動への参加】

同じ趣味を持つ仲間との交流など、人間関係の広がりも期待できます。



○● 認知症介護者教室のお知らせ ●○

「認知症の方への対応の
ちょっとしたコツを学ぼう」



●下呂会場

日時：令和元年9月26日(木)13時30分～
場所：下呂市民会館 第1・2研修室
講師：さわやかナーシング下呂

●金山会場

日時：令和元年10月10日(木)13時30分～
場所：健康館
講師：グループホーム うららびより金山

- ・こんな時、認知症の方にどんな対応をしたら良いの？
- ・まだ介護はしていないけど、認知症のことを知りたいな！
- ・認知症の方への介護、専門の施設での工夫を教えて！
- ・認知症の介護をしている人同士で、話がしてみたいな。

申込み・ご相談・
お問い合わせ

◎下呂市地域包括支援センター
(星雲会館1階)
☎53-2100

◎金山支所
(金山振興事務所1階)
☎32-3320