



包括だより 大川市

令和5年
10月号

今回のテーマはフレイル予防第3弾

「社会参加のすすめ」



最近お出かけや誰かとおしゃべりしてますか？

社会参加とは？

趣味活動、ボランティア、友人とのお出かけ、就労、通所サービスの利用など様々なことが社会参加にあてはまります。

社会参加が少ないとどうなるの？

2019年度（コロナ前）と2020年度（コロナ禍）の高齢者（75歳以上）の心身状態の調査では、下記のようなデータがあります。

- 外出の機会が減少した人 → 約18%増加
- うつの項目に該当する人 → 約5%増加

就労を辞めると、下記のような可能性があると言われています。

- 心の健康・・・辞めてからの初めの2年間で低下しやすい
- 生活機能・・・4年間に渡って徐々に低下しやすい



外出の機会や人との交流が少ないと、下記のような可能性があると言われています。

- 男性・・・外出しても人との交流の機会が少ないと、生活機能が低下しやすい
- 女性・・・人との交流があっても、外出の機会が少なく、閉じこもり傾向だと生活機能が低下しやすい

健康を維持するためにも「社会参加」が大事

裏面へ



社会参加の良い効果とは

- ・自己啓発や生涯学習など、新しいことを学ぶことで**認知機能の低下予防**があると言われています。
- ・ボランティア活動は、**抑うつ**や**生活満足度**、**健康満足度**に**よい影響**があると言われています。

引用/参考 厚生労働省：https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html
健康長寿ネット：<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/koreisha-shakaisanka-kenkochoju.html>



みなさん、社会参加をはじめてみませんか？

大川市では『元気が出る学校』『パワーアップクラス』『元気カフェ』など通いの場の事業を行っています。
『お出かけしたいけど、でかける場所が分からない…』
『元気が出る学校に参加したいけど、どうしたらいいの？』
『ボランティア活動ってどんなものがあるの？』などの
ご相談は、お住まいの地区の地域包括支援センター（下記のとおり）、
または市役所健康課健康推進係（86-8450）まで気軽にお問い合わせ
ください。



名称	所在地	担当地域	電話
大川北 地域包括支援センター	道海島861番地 (介護老人保健施設 ふれあいの里道海内)	向島、榎津、 北酒見、道海島、 三又	88-1010
大川東 地域包括支援センター	北古賀559番地3 (小規模多機能型居宅 介護おおぎり荘内)	木室、田口、 酒見(北酒見を 除く)	88-9231
大川南 地域包括支援センター	大野島855番地 (特別養護老人ホーム 大川荘前)	小保、川口、 大野島	89-2525