

社会や人とのつながりは健幸の秘訣！！

～みんなでできるフレイル予防～



会話



お出かけ

あなたの大切な人は
こんな事していますか？



一緒に食事をする

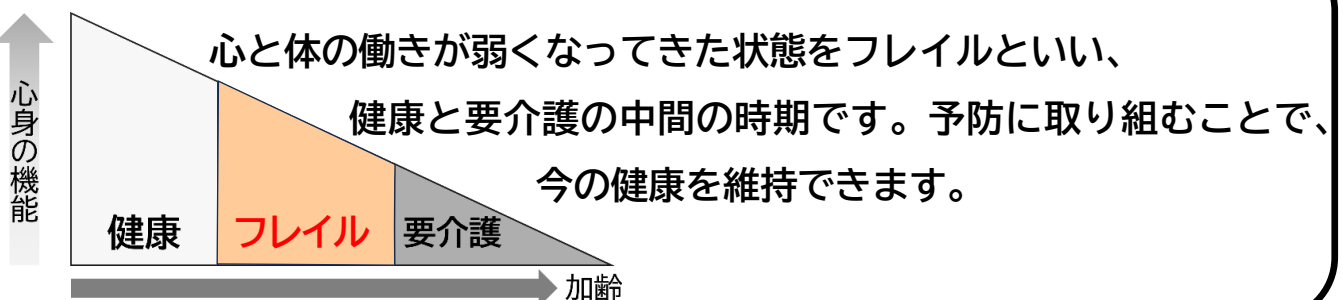


地域イベントへの参加

実はその行動...

フレイル予防 に繋がっているかも！

フレイルとは



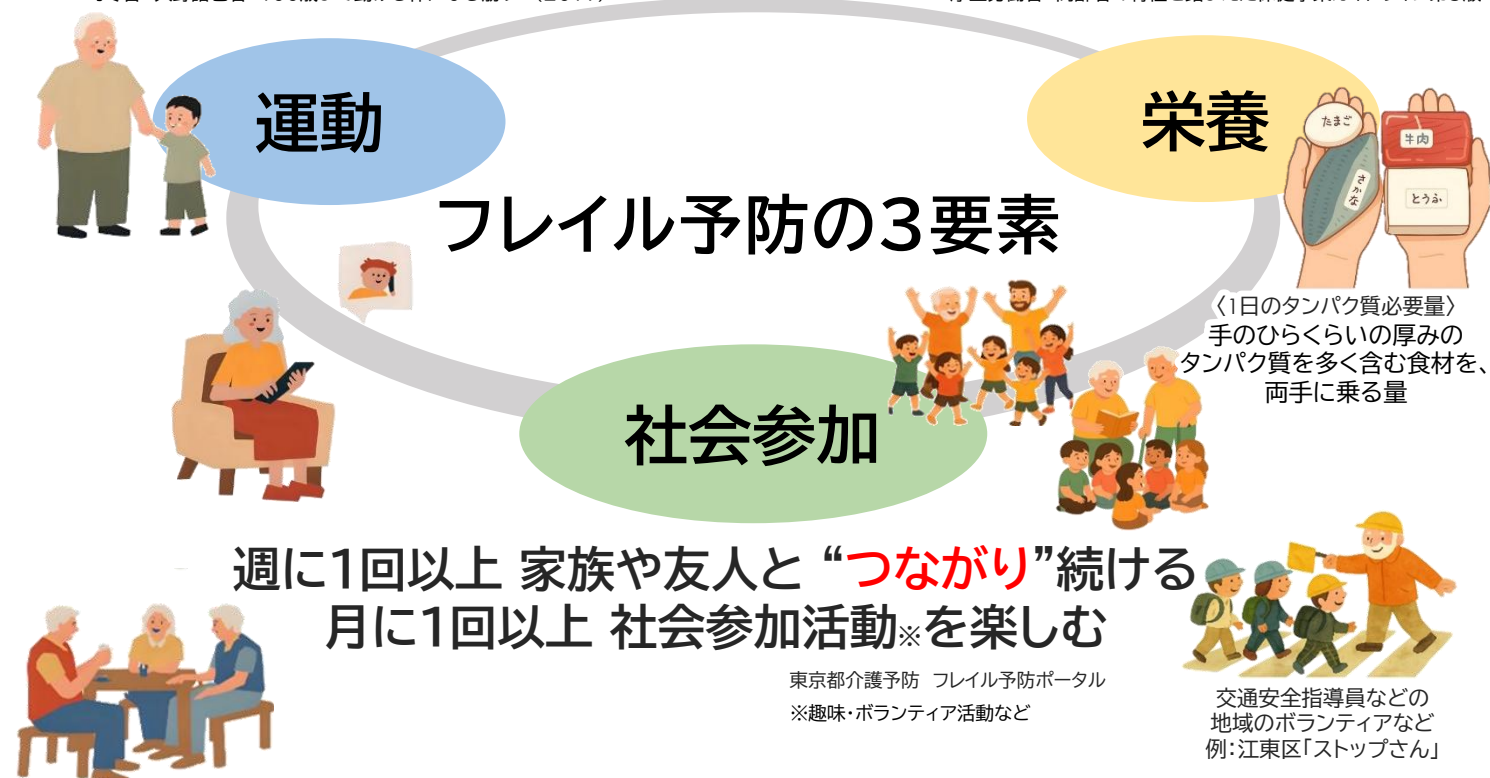
大切な人がその人らしくあり続けるために、
予防について考えてみましょう。

自分の状態に合わせて、体を動かす
歩くなら1日30分(10分ずつ3回など)

幻冬舎 久野譜也著 100歳まで動ける体になる筋リハ(2017)

肉や魚、卵、豆腐など
たんぱく質の多い食事を毎食摂る

厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン/第3版



人とのつながりは**健康寿命**をぐ~っと延ばす！



社会参加をしている人とそうでない人とは、健康寿命に**約5年**の差が出たという研究があります。

※ボランティア活動、趣味活動、地域活動全て参加している人と全く参加していない人を比較

Matsuyama S.et. al., Association between social participation and disability-free life expectancy in Japanese older people: the Ohsaki Cohort 2006 Study, Journal of Epidemiology, 2021

社会的つながりは
あなたの行動からもつくりことができます！

大切な人の**健幸**を支えてみませんか？

【発行】

スマートウエルネスコミュニティ協議会

【協賛】

武蔵野大学 ・ 三井不動産 ・ カーブスジャパン



さあ、街から未来をかえよう
三井不動産
MITSUI FUDOSAN



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウエルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。