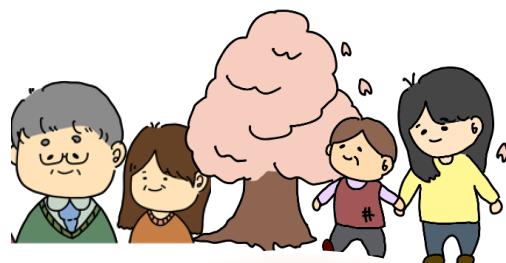


社会や人とのつながりは健幸の秘訣！！

～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...

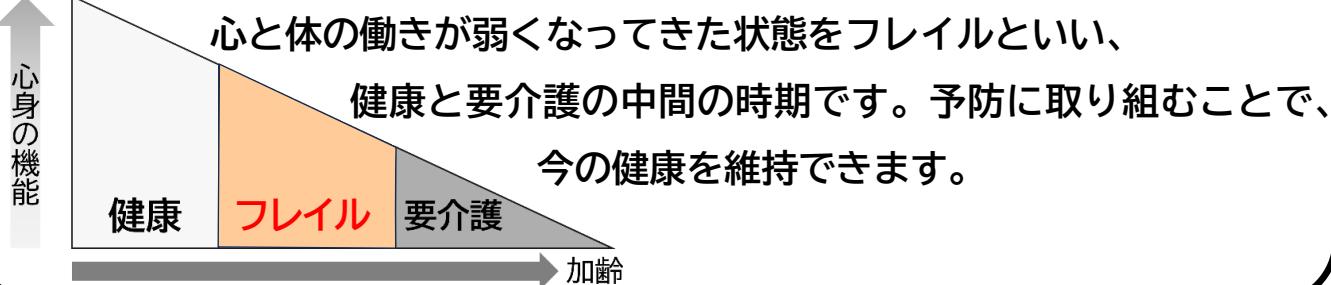
フレイル予防 に繋がっているかも！

フレイルとは

心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルといい、

健康と要介護の中間の時期です。予防に取り組むことで、

今の健康を維持できます。



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



運動



社会参加



週に1回以上 家族や友人と “つながり” 続ける
月に1回以上 社会参加活動※を楽しむ

東京都介護予防 フレイル予防ポータル
※趣味・ボランティア活動など



〈1日のタンパク質必要量
手のひらくらいの厚みの
タンパク質を多く含む食材を、
両手に乗る量



交通安全指導員などの
地域のボランティアなど
例:江東区「ストップさん」

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の間では、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ることができます！

大切な人の**健幸**を支えてみませんか？

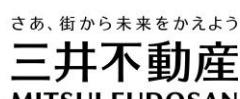
【発行】

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

公式SNSで 健幸情報
発信中



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。