

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方の心身の機能低下が心配されています。これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下のサイン（フレイル…包括ニュース42号参照）に早めに気づき、改善していく心がけが大切です。

はじめよう！脳力アップの生活術

◎日ごろの健康管理を大切に

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は脳の血管に悪影響を及ぼします。持病がある人は治療を続けましょう。



◎生活リズムを整える

起床したら朝日を浴び、食事や睡眠の時間を決めて規則正しい生活を送りましょう。

◎適度な運動を心がける

運動習慣のある人は、認知症を発症しにくいことがわかっています。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



◎脳に刺激を与える活動を

読書、囲碁や将棋、地域の「通いの場」などに参加して、日頃から脳に刺激を与えましょう。

「フレイル予防5つのポイント」より参考

心の健康に気を配りましょう

こんなことはありませんか？ チェックしてみましょう

以下の項目で思いあたることがあれば、メンタルヘルス（心の健康）の不調が心配されます。

- 外出する回数が減ってきている。（週1回以上の外出をしていない）
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 自分が家庭や社会の役に立つ人間だとは思えなくなった。
- わけもなく、いつも疲れているような感じがする。



体の健康とくらべて、メンタルヘルス（心の健康）の不調に気づきにくい傾向があります。不調を放置しておくとうつや「閉じこもり」や「うつ」につながり、運動機能の低下や低栄養、認知症など、要介護状態につながる悪循環を招きます。体と同様に心の健康も大切にしましょう。

～気分が落ち込んでいるときの対処法～

- ・ つらい気持ちを人に話す…家族や専門医に話すことで、気が楽になることもあります。
- ・ 思い切って休養する…つらいときに無理をするのは禁物です。
- ・ 心の負担を少なくする…一度に多くの問題や不安を抱えず、心の負担を軽くしましょう。
- ・ 重要な決定はしない…心の状態が悪いときは適切な判断ができないので、重要な事柄の決定はひかえましょう。

薬が原因でうつになることも

高齢期はさまざまな病気にかかっていることが多く、病気の治療薬の副作用によって、うつを招く場合もあります。気分がすぐれない時は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、大量のお酒（アルコール）も、うつの要因になるので注意しましょう。

「チャレンジ！介護予防」より参考

「社会参加」で日常生活を活発に

○外出して「社会参加」の機会をつくる

高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの悪循環に陥りやすくなります。外出して社会参加の機会を増やすことで、日常生活は自然と活発になります。（感染症対策もしっかりと！）

○外出することで・・・



心身の機能をよく使うことで、生活機能の維持・向上に！

↓
フレイルの予防・改善になる！

「フレイルを防いで高齢期の健康を守ろう」より参考

○日常生活でできる！閉じこもり解消のコツ

- ★外出する回数を決める…週に何日か外出日を決め、面倒でも出かけましょう。
- ★家庭や地域で役割をもつ…家事やボランティアなど自分の役割を持ちましょう。
- ★地域の活動に参加する…イベントなどには積極的に参加しましょう。



「地域のみなさんが主役！みんなで介護予防」より参考

○天童市内の地域カフェ（天童市社会資源ガイドブック Vol.1 より）



- | | |
|--|---|
| ① ふれあい南部茶屋（天童南部公民館）
月1回開催。軽体操やミニセミナー等。 | ⑦ 寺津うたごえ喫茶（寺津公民館）
月1回開催。なつメロや軽体操等。 |
| ② カフェくろつ川（天童中部公民館）
月1回開催。軽体操やミニセミナー等。 | ⑧ 龍神の里カフェ（上貫津集落センター）
月1～2回開催。軽体操やカラオケ等。 |
| ③ カフェたんときてけろ（老野森公民館）
月1回開催。認知症予防講座や音楽療法等。 | ⑨ スリッパ卓球「すみれ会」
（高原の里交流施設「ぼんぼこ」）
月4回開催。スリッパ卓球や研修等。 |
| ④ 糠塚さくらカフェ（糠塚公民館）
月1回開催。脳トレ体操やビデオ鑑賞等。 | ⑩ たかだまサロン「こっ茶来い」（高揃公民館）
月1回開催。健康体操や世代交流事業等。 |
| ⑤ 喫茶「いるばある」（天童北部公民館）
月1回開催。軽体操やミニセミナー等。 | ⑪ お茶のみ処（山口公民館）
月1回開催。お茶の提供やギター演奏等。 |
| ⑥ 公民館喫茶「蔵」（蔵増公民館）
月1回開催。健康体操や児童との交流等。 | |

※開催状況については、ご確認ください。