

健康長寿の秘訣は「社会参加」

人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。

フレイル予防には、「人とのつながり」はとても効果的です。地域の文化活動やサークルに参加したり、家族で食事する機会を週に1回もうけるなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。部屋着と外出着を意識して着分ける、SNSを通してコミュニケーションをとるなども効果的です。

こまめに
外出しよう



友人・知人などと
交流しよう



楽しさ・やりがいのある
活動に参加しよう



閉じこもりを防ぐため

小さな用事を
うまく組み合わせて
毎日外に出かけましょう。

孤立しないため

友人・知人や
ご近所の人などとの
交流も積極的に。

活力のある生活のため

元気のためには
楽しくてやりがいのある
活動が大事。

■問合せ■ 福祉健康課高齢福祉係 電話 9-5670