



## ～高齢者の「閉じこもり」を予防しましょう～

高齢になると体力や気力が低下し、日々の活動範囲が狭くなりがちです。これを放っておくと、やがて「閉じこもり」になってしまいます。

### 「閉じこもり」になる主な要因

#### ① 身体的な要因

- \* 下肢の痛みや全身的な体力低下などにより、散歩や運動をほとんどしなくなるなど

#### ② 心理的な要因

- \* 体調の不安があり、ひとりでの外出が制限されている
- \* 生きがいを感じられなくなり、ややうつ傾向にある など

#### ③ 社会的・環境的要因

- \* 年齢を理由に集団活動への不参加
- \* 日中をほとんど自室で過ごす。家庭内でも社会的にも担っている役割がほとんどない
- \* 親しい友人や相談できる相手がいないなど

以上のことが重なって「閉じこもり」状態になると言われています。「閉じこもり」は心身の衰弱を招き、要介護となる危険があります。

### 「閉じこもり」を予防するために

- ① 規則正しい生活リズムを作りましょう。
- ② こまめにからだを動かし、外に出る機会を作りましょう。
- ③ 趣味を楽しんだり、ボランティア活動に参加したりしましょう。
- ④ 生活空間を少しずつ屋外に広げていきましょう。
- ⑤ 地域のサービスや情報を利用しましょう。

家庭や社会において役割を担い、人や社会との関わりを持つことが大切です。家庭内で役割を持ち、長年の経験を生かした仕事やボランティア活動、趣味のサークル活動などに参加しましょう。地域では、老人クラブ活動やふれあいサロン事業も行われています。ぜひ、お出かけください。



#### 問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北 (小城市役所別館: 旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所 福祉課 (西館1階) ☎37・6107