



高齢者の閉じこもりについて

外出できる高齢者が、じっと家にいるということは家族にとっては安心です。しかし、高齢者自身の社会との関わりや生きがいを奪っているという可能性もあります。独り暮らしの高齢者でも社会と関わることがおっくうになっている人が少なくありません。

～閉じこもり予防のための5つの習慣～

1 規則正しい生活リズムを作る

毎日決まった時間に起きて決まった時間に寝るといことは非常に大切です。
また、栄養のバランスのとれた食事を3食きちんと食べることが重要です。



2 体を動かす

運動が苦手な人でも特別な運動は必要ありません。1日1回散歩をしましょう。
散歩と筋力トレーニングを組み合わせることで効果的な活動になります。



3 家事を行う

家の中で全く役割がないというのはいけません。誰でも少しは何かできることがあるはずです。男性の中には自分には家事はできないと決め付けてしまって、全く動こうとしないという人もいます。
女性でも若い時はできていた家事が負担になったり、面倒になって家の中がどんどん散らかったりしてしまう場合もあります。自分のできる範囲でいいので、家事をすすんで行いましょう。



4 趣味活動を行う

自分の興味のあることが1つあるだけで楽しく過ごせます。仲間ができてコミュニケーションが取りやすくなります。今までやりたかったことなどに挑戦する気持ちが大切です。年を取っても新しいことに挑戦すると気持ちが若返ります。
また、自分ができることを利用して社会貢献するのも閉じこもり予防には有効です。例えば、地域の子どもの登下校を見守るボランティアをしたり、自分が今までしてきた仕事が生きるとなるようなボランティアなどをしたり、町内会や地域の係を担ったりというのも外出の機会が増えます。

5 地域のサービスを利用する

地域のサロンへの参加や生きがいデイサービス、軽度生活支援などのサービスを受けることで社会との関わりを持つことにつながります。



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 高齢障がい支援課 (西館1階) ☎37・6108