豊平区第1地域包括支援センター
介　護　予　防　セ　ン　タ　ー だより

（担当地区：豊平・美園・平岸・中の島）　第32号

介護予防特集号

社会参加のススメ！

みなさま、**人や地域とのつながり**を大切にしていますか？
今回は、人や地域とつながりをもって活動している人は**健康を維持しやすい**というおはなしです。

体、頭、心を使う機会が増えるので、健康を保てる！

例えば…

・高齢者サロンに参加している人は、参加していない人と比べて、要介護状態になる割合が低い。

・社会とのつながりが多いほど、認知症の発症や進行の予防になる。

・地域活動に参加している人、役割を担っている人は、うつ傾向になりにくい。

…という研究報告があります！

（※令和6年度老人保健健康増進等事業報告書より）

気軽に相談したり、情報交換ができる！

・困った時に、気軽に相談できる人がいれば、気持ちが楽になったり、そこから包括支援センターなどの専門的な支援につながることもできます。

・気軽なおしゃべりの中で、いろいろな情報交換をすることで、生活の幅が広がっていきます。
「〇〇スーパーの冷凍食品は便利だよ」
「モルックサークルに参加してみない？」