



“元気で長生き”するための秘訣は 「人や社会とのつながり」(社会参加)！！



人生100年時代の今、高齢者の4人に1人が社会的孤立を経験しているといわれています。

また、様々な研究から、人や社会とのつながりが少ない＝社会的孤立が健康に与える影響がわかってきています。



世界保健機関(WHO)の調査によると、孤独や社会的孤立は死亡リスクを高めることが指摘されているんですよ！

人や社会とのつながりを持つことで、認知症発症のリスクを軽減することができるんだそうだ。



外出することで運動にもなるし、一石二鳥ね！

楽しみながら、自らすすんで参加できる活動を見つけよう！

▶ **どんな活動が社会参加(人や社会とのつながり)になる？**

- 就労
- 趣味や習い事
- ボランティア活動
- 町会、自治会などの地域活動
- 友人、近所づきあい など

▶ **「楽しい」と思える活動を見つけることがポイント！**

いくら健康のためとはいえ、イヤイヤやっては逆効果！

楽しく笑顔で、自らすすんで参加できる活動を見つけましょう。



▶ **継続がポイント！参加する場所は、1カ所より数カ所あることがおススメ！**

体調や環境が変化したり、時には気分も変わるもの。参加する場所が数カ所あれば、体調や環境にあわせて無理なく参加を継続することができます。

外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを
防ぐために

1日1回以上

外出
しよう

孤立しない
ために

週1回以上

友人・知人などと
交流
しよう

健康効果
を出すために

月1回以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加
しよう



(東京都介護予防・フレイル予防ポータルより)

港区には参加できる場所や活動がたくさんあります
楽しさや、やりがいのある活動を探してみましょう



▶ 介護予防コネクター

健康に興味のある人で、元気に長生きするための情報を学び、身近な人に積極的に伝えるボランティアです。毎月、養成講座を開催しています。



▶ 港区介護予防リーダー・サポーター

介護予防を学び、区の行事などで介護予防を広めるお手伝いや、地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティアです。
年に1回、養成講座があります。



▶ 自主活動グループ

介護予防リーダーを中心とした区民の皆さんによる主体的なグループ活動で、多種多様なグループが活動しています。ぜひお気に入りのグループを見つけて参加してみましょう。

このほかにも、様々な活動を紹介しています。お気軽にお問い合わせください！



港区立介護予防総合センター ラクっチャ

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F 〈電話〉 03-3456-4157

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

ホームページ→

