

フレイル予防には「人とのつながり」が重要!!



吉澤裕世, 田中友規, 飯島勝矢, 地域在住高齢者における身体・文化・地域活動重複実施とフレイルとの関係, 日本公衆衛生雑誌, 2019年; 66:306-316

① 身体活動、文化活動、ボランティア・地域活動のいずれもしていない人は、全てやっている人に比べて**フレイルのリスクは16倍**。

② 身体活動だけの人よりも文化活動とボランティア・地域活動を定期的にやっている人の方が**フレイルのリスクは約3分の1**。

③ 1つだけの活動よりも2つ、できれば3つの異なる活動を行っている高齢者のほうがフレイル予防につながる。

これは「**地域や人とのつながり、生きがい・やいがい・目標などをもちながら日々の生活を継続的に行う**」というだけでも十分フレイル予防につながることを意味しています。一人一人の身体機能や環境、興味関心などに合わせ無理なく継続して取り組んでみて下さい!

1年間を通して「人生100年時代」どのように生き、老いていくか考えるきっかけになりましたか? 来年度もよろしくお願いいたします!