

# 家から外に出ましょう!!

## 家の中で過ごすことが増えてきていませんか？

高齢になると、からだの機能が低下するなど、様々な原因が重なり、閉じこもりがちになる可能性が高いと言われています。

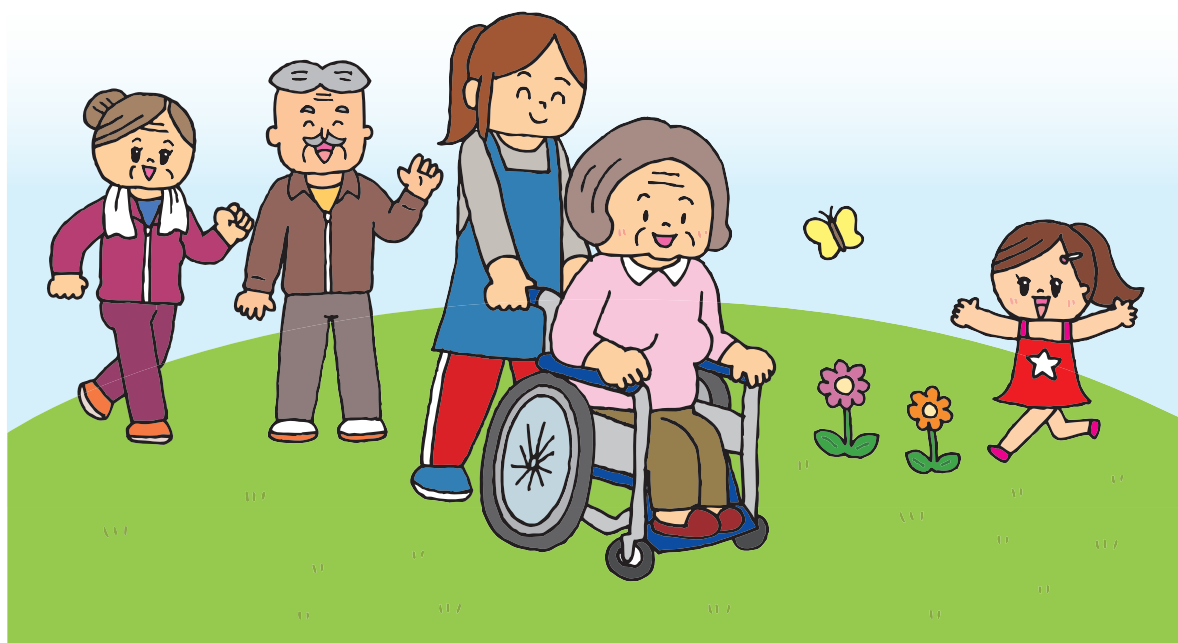
閉じこもり自体は病気ではありませんが、閉じこもりな生活が原因で、運動の機能が低下することがあります。

しかし、「地域活動」に参加している人は、参加していない人に比べて、運動の機能が低下する割合が低いことがわかりました。  
(市町村・県による平成24年度介護予防推進ワーキングでの分析結果)

「地域活動」とは・・・地域の祭りや行事、自治会や町内会、サークルや自主グループ(住民グループ)、老人クラブなどのことです。

地域の活動に参加することで、運動の機能を取り戻すだけでなく、他の参加者との交流により、生活全体の活性化にもつながります。

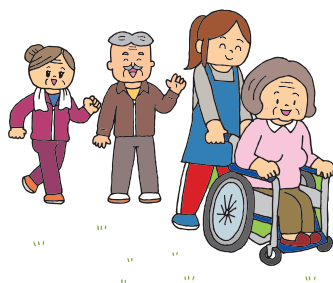
家の中から家の外へ、地域の中へと生活の範囲を広げていきましょう!!



## 地域活動に参加しましょう !!

高知県内で行われている「いきいき百歳体操」など、地域の運動教室では、高齢者のサポーターやリーダーが中心となって、活動を行っている地域があります。

詳しくは、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。(29～31ページをご覧ください。)



## 地域活動を探してみよう!!!

お住まいの地域で行われている「地域活動」をあげてみましょう

そのうち、私が参加するのは・・・