

認知症を予防しよう～社会参加～

外に出かける機会などを持ち続けましょう

外出の機会（社会参加）が減るとフレイル※につながり、認知症発症リスクが高くなります。そのため、日頃と違う活動の機会を持つことは、認知症発症リスク抑えることやうつ状態の予防に効果的です。

※フレイル：加齢と共に心身の活力（運動機能や認知機能、社会とのつながり）が低下した状態。

生活空間を外へ広げていきましょう

- ・日頃過ごしている場所を思い浮かべてみましょう。自分の部屋、家族との共有スペース、外出先などがあると思います。
- ・もし、「自分の部屋」や「家の中」と限られた空間だけで過ごしているのなら、活動範囲を少しずつ広げていきましょう。

いろいろな「きっかけ」を活用しましょう

楽しみをもつ

- ・趣味活動を楽しむ
- ・興味のあることを始めてみる
- ・友人と交流

など

仲間づくり

- ・地域のサロンやカフェ、催しなどへの参加
- ・趣味サークルなどへの参加

など



みんなで春をつくらう

役割をもつ

- ・家事の担当をもつ
- ・地域活動やボランティア活動などで役割をもつ

など

知識を活かす、得る

- ・経験を活かしてのボランティア活動参加
- ・各種講習会への参加

など

詳しい外出先・交流場所は春日市公式ウェブサイトに掲載している「介護予防・生活支援ガイドブック」の「2 交流・居場所」をご参照ください。

右の二次元コードからもアクセスできます。

※冊子のデザインは年度で変わります。

