

社会参加

最近は「人とのつながり」が健康に与える影響が注目されています。ある研究では、「孤立」は「1日にタバコを15本吸う」と同じくらい健康に悪影響があるという結果も出ています。



ほかの研究では、「身体活動」「文化活動」「ボランティア・地域活動」の3つの活動が、それぞれ「ある」「ない」を組み合わせた8つのグループに分け、フレイル（※参照）に対するリスクを比較しています。

①身体活動(運動)

ウォーキング、ダンス、水泳、筋力トレーニングなど体を動かすことを週1回以上

②文化活動(趣味)

パソコン作業、カラオケ、囲碁、将棋、趣味の料理、手芸、コーラス、カメラ、などの活動を週1回以上

③ボランティア・地域活動(地域)

地域のために行う公民館活動やボランティア活動を週1回以上

「人とのつながり」

この研究で注目してほしいのが「①:運動のみしている人」と「②+③:文化活動とボランティア・地域活動をしている人」の比較で、「**運動のみしている人**」の方が**約3倍フレイルになりやすい**という結果が出ているのです。

1人で黙々と運動をしている人よりも、運動はしていなくても趣味や地域での活動に参加し、人とのつながりを持っている人の方がフレイルになりにくい、ということです。



また、運動と他の活動を組み合わせることで、フレイルのリスクが低下しています。

「①運動+②趣味」だと「運動のみしている人」の**約3分の1**

「①運動+③地域」だと「運動のみしている人」の**約4分の1**

※ちょっと解説「フレイルとは」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のこと。「健康」と「要介護」の間の段階で、要介護になる危険性が高いと言われています。しかし、早いうちに対策をとれば、健康な状態に引き返すことができます。

これらの結果からも「社会参加」つまり「人とのつながり」が健康に与える影響が大きいことがわかります。運動が苦手な人も「人とのつながり」を持つことで、運動を定期的に行うことに負けないくらいの予防効果が期待できそうです。

では、実際にどんなところで「社会参加」ができるのでしょうか？

お近くの地区公民館で！

市内 35 地区にそれぞれ公民館があります。「コミュニティカフェ」や「ふれあい・いきいきサロン」など、様々なサークル活動も行われています。

シニアクラブに入会！

おおむね 60 歳以上の方が対象です。定例会に加え、世代間交流や介護予防・健康講座などの活動があります。

文化施設などで！

春日市ふれあい文化センターや春日まちづくり支援センターぶどうの庭では、様々な趣味の講座が開催されています。

人とつながること（交流）は、楽しい反面、ストレスを感じることもあるかもしれません。大切なのは楽しさ、やりがいなど心地よい気持ちを感じられる場であること。自分のペースで楽しく活動しましょう！

市内各所に「人とのつながり」を持てる場所があります。次ページに、各施設の場所や連絡先を掲載しています。

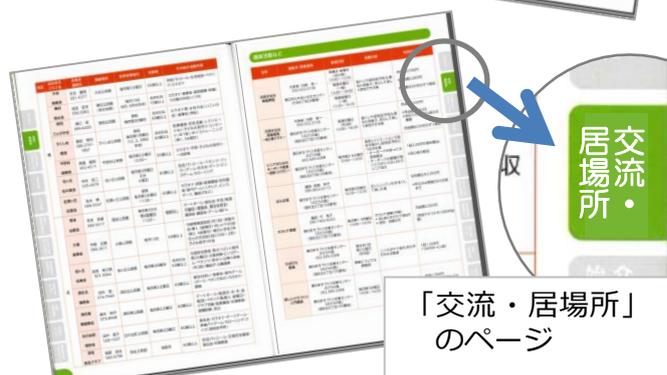
ボランティアセンターで！

春日市社会福祉協議会内にある「かすがボランティアセンター」は、「ボランティアをして欲しい」と「ボランティアをしたい」人をつなぐ窓口です。

春日市主催の「ボランティア養成講座」もあります。詳しくは春日市役所高齢課にお問い合わせください。

春日市が発行している
**介護予防・生活支援
ガイドブック**
もご覧ください。

※表紙の色は毎年
変わります



あなたにとって楽しい時間を過ごせる場を探してみませんか？

※参考文献

HOLT-LUNSTAD, Julianne; SMITH, Timothy B.; LAYTON, J. Bradley. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS medicine, 2010, 7.7: e1000316.

吉澤裕世, 田中友規, 高橋 競他. 地域在宅高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係. 日本公衆衛生雑誌 2019; 66(6): 306-316.