

# 外出を増やしてフレイル予防

外出の機会が減るとフレイルが進行して、認知症のリスクも高まることがわかっています。心身を活性化するために1日1回は外出しましょう。

## 外出の目的は何でもいい

「何をするために外出すればいいのか……」と、外出の目的に悩む人もいるかもしれませんが、しかし、買い物に出かけたり、散歩に出かけたり、かかりつけ医に通院したりと、目的は何でもかまいません。

大切なことは、外出することで歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりして、外部から刺激を受け、身体活動と同時に認知活動の量を増やすことにあるのです。



## もっと外出の機会を増やすために

### ●こまめに機会をさがす

ちょっとした買い物や用足しなどの機会を見つけ、散歩を兼ねてこまめに出かけるようにしましょう。



### ●仲間をつくれる趣味を持つ

趣味を持つことで、同好の仲間が見つかりやすく、グループ活動などの機会が増えて、人間関係も広がります。



### ●ボランティア活動をする

環境美化、防災活動、交通安全などのボランティア活動に参加するなど、地域に貢献できる自分の役割を探しましょう。



### ●行政サービスを利用する

一人での外出に不安がある人は、市区町村が実施する介護予防教室などのサービスを活用してみましょう。



※これも要チェック!

## 「家庭や地域での役割」を担いましょう

洗濯、掃除、食事の支度、ごみ捨て、孫の保育、犬や猫などペットの世話、家の管理や修繕、また町内会や自治会の役員、お祭りなどの行事運営と、家庭や地域で欠かせない仕事や役割などを担いましょう。家族や他者に必要とされていることが生きがいや活力となり、心身の機能低下予防(フレイル予防)に役立ちます。

