

## 8.



# 部屋を出て、 心と体を動かしてみませんか ～ 閉じこもり予防 ～

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家の中、あるいは家の周辺で過ごし、生活の活動範囲がきわめて限られた状態をいいます。活動が少ない生活が続くと心と体の機能が弱り、要支援・要介護状態へつながります。

## ●自己チェックしてみましょう!

1.  週に1回以上外出していない  
※週によって外出頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均して下さい。
2.  昨年と比べて外出の回数が減っている



**ひとつでも当てはまる場合は要注意!!**

閉じこもり予防は、常に心と体を動かすことから始めましょう



### 出かけることを 習慣にしよう

出来るだけ自分で買い物や用事をするなど、近所に出てみましょう。



### 外出する回数を増やそう

1日1回は散歩に出かけましょう。近くの公園などで、季節の花を見るのもいいですね。



### 色々なことに 興味をもとう

周囲の出来事に関心を向けてみましょう。

## まずは、生活習慣を見直そう!



1日中部屋着のままている、昼夜逆転しているなどの乱れた生活リズムは、外出を妨げる要因に。まずは、生活リズムを整え、メリハリのある毎日を作ることが大切です。女性の場合はお化粧をするのもおすすめです。