

# ☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人とつながり、社会参加をしながら毎日を送るためには「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。今回はフレイルに関わりのある「こころの健康」についてお知らせします。

## ～こころの健康について～

こころの健康とからだの健康は深く関わっているといわれており、こころの健康が保たれないと、フレイルが進行してしまうことがわかっています。

こころの健康を構成する要素に以下の4つが挙げられています。

情緒的健康	自分の感情に気付いて表現できること
知的健康	状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること
社会的健康	他人や社会と建設的で良い関係を築けること
人間的健康	人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択できること

高齢期になると「喪失」の体験（親しい人との死別、退職による社会的な役割の喪失、病気による健康の喪失など）から、気分の落ち込み（抑うつ）や意欲の低下、孤独感に襲われ、人との関わりが少なくなる場合があります。それにより、認知機能の低下やこころの不調につながり、フレイルに陥ってしまうことがわかっています。

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響による外出の自粛、行事の自粛で社会的な交流が制限され、こころの健康を保ちにくい状況が続いていました。

## ～こころの健康を保つには～

### ◎生活リズムを整え、規則正しい生活を心掛けましょう

一定の時間に起きて朝日を浴び、日中は体を動かし、食事は3食とるようにしましょう。

睡眠時間を確保し、休養をとることも大切です。

### ◎社会参加の機会を持ち、人との交流を増やしましょう

1日1回以上は外出しましょう。買い物や散歩、通院も社会参加となります。

### ◎身近に不安なことや悩みを相談、共有できる人を持ちましょう

心配なことがある方は、役場の保健師などにご相談ください。



お気軽にご相談ください

※お申込み、お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係 (Tel : 7-5291)

給湯も **CHOFU** 暖房も メーカー希望小売価格より

# ボイラー 各種 40% OFF!!

12月31日迄

お風呂 ほかほか! お部屋 あったか!

※工事費別途

---

**(株)ワタナベ電器** 見積無料

亀田郡七飯町 字大沼町817-4 ☎ **0138-67-2250**

※ホームページからのお問合せもOKです! ワタナベ電器 大沼 🔍 検索

(広告)