

## しんまちだよりネットワーク版

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、地域のネットワークづくりを行っています。地域の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で暮らしていくためにどうしたらいいのか、ご自身で取り組めることは何なのか、を考えるきっかけにいただければと思います



## 地域のつながいで 健康になる

今回は府中市の介護予防を一緒に考えて下さるリハビリテーションの専門職(理学療法士・作業療法士)から健康づくりについてアドバイスをいただきました。健康づくりは「一人よりみんなで楽しく！」が長く続けられる秘訣です。

## 地域とのつながりに参加すると得られる3つの効果

## ① 介護のリスクが低くなる

週1回以上友人と交流している方が、活動能力障害や死亡のリスクが低いことがわかっています。地域とのつながりと健康は密接に関連しています。

## ② 認知症になりにくくなる

自分とは異なる背景を持つ人との付き合いが多いほど、認知機能の低下が起こりにくくなります。多世代との交流がより効果的です。



## ③ 外出しよう！という意欲が生まれる

参加すること＝活動的になって体を動かすこと  
つながりを通して刺激を受けることで生活に  
ハリを持つことができます。



このほかに、健康や災害への備えなど自身が生活する地域からの有益な情報も得られます。

## 地域とのつながりを保つ3つの秘訣

人との交流が健康に良いことは何となくわかっている方も、なかなか継続できないという方、次の3つの秘訣から自分でもできそうなものを試してはどうでしょうか。1つ目は定期的に友達と会ってみる。特別な場所ではなく公園やスーパーなどで、声を掛け合って立ち話をする。できれば次にいつ会うかを約束しておくといいかもしれません。2つ目は目的が明確な集まりへの参加。「料理教室」や「スポーツの会」のような、自分が興味を持てる活動内容の方が健康促進にも効果があります。3つ目はスマホなどを使い、メールやLINEなどで人とつながることです。実際に会うことが難しい現状では補助的につながりが持てます。地域にどのような集まりがあるか知りたい方は地域包括支援センターしんまちへ。センターが行っている体操教室、脳トレのほか、自主的に活動しているグループなど、一人一人に合った地域の通いの場への紹介や健康づくりをご案内しています。長い自粛生活で「何かやらないとまずいかも」と思っている方、ぜひセンターへお問い合わせください。

協力：訪問看護ステーションいきいき

地域包括支援センターしんまち TEL042-340-5060 FAX042-340-5622  
e-mail : [sinmachi-kg@t-kenseikai.jp](mailto:sinmachi-kg@t-kenseikai.jp) ネットワーク担当 野中

