

健康通信

平成28年3月 No.8
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎 31-7
Tel: 359-2753

～もっと外出の機会を増やし
心の健康にも注意しましょう！～

60歳前後で定年を迎え、仕事や家事から解放されてひと段落し、自身の時間をゆっくり持てるようになる前に、「何をしていこうか」という事を若い時から考えておきましょう！！

また高齢期を迎えても、「隠居生活」と思うのではなく、「第二の現役」と思って積極的に地域活動やスポーツ・趣味などの活動に進んで参加しましょう！！

こんな人は閉じこもりになりやすい傾向に！

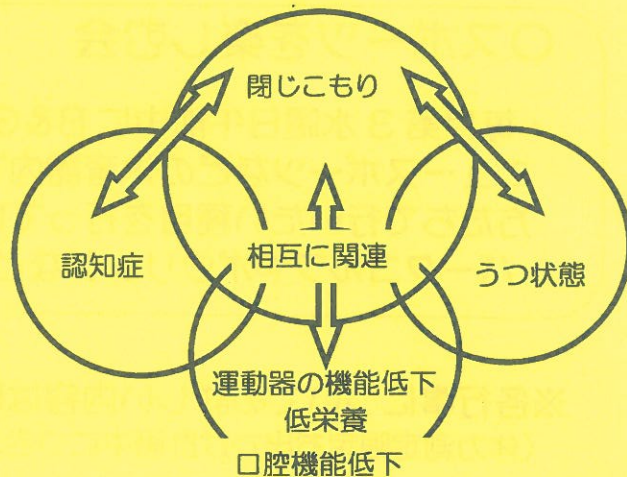
- 仕事・家庭・地域での役割がない。
- 体調がすぐれないことが多く、
外出を控えている。



～閉じこもりが悪循環のきっかけになることも・・・！～

～閉じこもりの原因～

- 老化などの身体的要因
- 意欲低下などの心理的要因
- とりまく社会・環境的要因



閉じこもりは、心身の生活機能低下と密接に関わりながら悪循環を生み、生活の質を低下させていきます。家の外への一歩を踏み出しましょう。

はじめましょう!

日常生活でできる!

閉じこもり予防のコツ!

・週に何日か外出日を決め面倒でも出掛けましょう。



・家事や、地域ボランティアなど役割を持ちましょう。



・介護予防教室など、地域の集まりに参加しましょう。



そこでお知らせ!

☆大郷町社会福祉協議会主催の

介護予防教室のご紹介! ☆

○元気アップ教室 ひだまり会

- ・年に3回各地区分館にて元気アップ教室を開催しています。
- ・年に1回自立体力測定を開催しています。
(今年度は、体力測定参加者限定で山形へお出かけしました。)



○スポーツを楽しむ会

- ・毎月第3水曜日午前中にB&G海洋センターにて、卓球やバドミントンやニュースポーツなどの体育館内で出来る各種スポーツを、当日参加された方たちで行いたい種目を行っています。
- ・パークゴルフやポウリングなど町外で行うスポーツを年に各1回行っています。

※各行事についての詳しい内容は町広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください。
(体力測定限定お出かけ計画につき、各月チラシをお見逃しなく!)

みなさんのご参加お待ちしております。