

閉じこもり予防のための チェックと知識

周りのみなさんも客観的に再確認!!
**閉じこもり
危険度
チェック**

日常生活動作の中からみつけて、予防
「はい」と思う項目に○をつけましょう。

健康への関心

- 1日3食、バランスに気をつけて食事している
- 運動や体操、散歩などで、からだを動かすようにしている
- からだや歯の定期検診を受けている
- かかりつけ医がいる



家庭での役割

- 掃除、洗たく、食事のしたくをしている
- 年金や預金などのお金を管理している
- 店番や家業の手伝いをしている
- 庭の手入れや食料品などの買い物をしている



社会・地域への参加

- 相談したり、相談にのったりする友人・知人がいる
- 地域の活動や催し、老人クラブに参加している
- ボランティア活動をしている
- 世の中の動きや出来事に関心があり、新聞も読んでいる



趣味・活動への意欲

- 取り組んでいる趣味や楽しみにしていることがある
- おしゃれに気を配っている
- 習い事をしている
- 同世代以外とも話す機会がある



4つのテーマの中で、「はい」が0個だったり、少なかったテーマはいくつありますか？
どのテーマもまんべんなく「はい」を増やしていくことが大切。
人や社会とのかかわりも同じように増えていきます。

あなたが行いたいことの目標をたてましょう

私は

をしたいと思います。

そのためにやることは、

です。

心身のさまざまな 機能が低下する閉じこもり

予防が
大切!



家の中や庭先だけの極端に狭い活動範囲。そして我が家という気兼ねいらずの空間がますます活動意欲を低下させ、心とからだは確実に衰えていきます。
閉じこもり自体は病気ではありませんが、衰弱や転倒による骨折、関節疾患といった不活発な生活で生じる心身機能の低下（生活不活性病）を招き、放っておけば寝たきりや認知症につながる危険性があるのです。

狭い行動範囲と過度の安静が下地となり、4つの機能が低下

1 運動機能

運動不足で筋力が低下、関節こう縮（柔軟性低下）に。



2 口腔機能

食欲不振、口腔機能低下により、栄養状態が悪化し、免疫力が低下。



3 心肺機能

心肺機能低下や、立つときにめまいを起こす起立性低血圧などを招く。



4 行動意欲

興味や関心を失うと、精神的・知的刺激が欠乏する。



やがて心身は、歩けない／低栄養／口腔機能の低下／うつなど、日常生活さえ困難な状態に

そして、
寝たきりや認知症に



閉じこもりは、必ずしも悪化していくばかりではありません。
改善が十分に望めます!
外へ出る楽しみや喜びを見つけ、仲間を増やして、お出かけの達人になりましょう。

引用 (株)社会保険出版社発行 介護予防シリーズ「楽しみも生まれて仲間も増える お出かけ達人生活」を一部改編