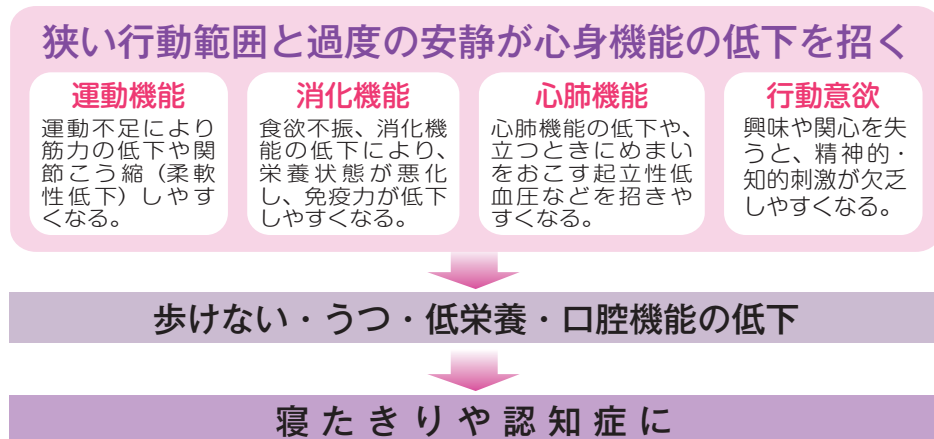




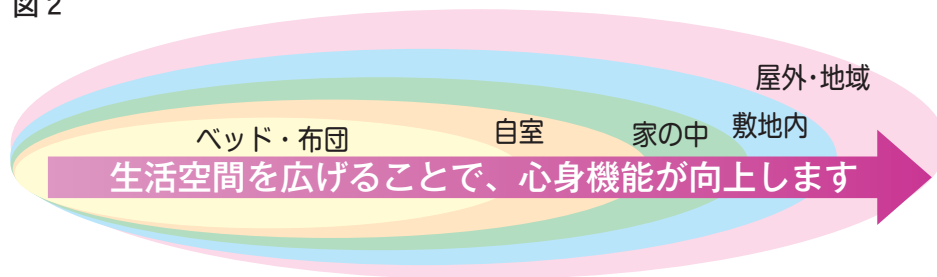
図 1



家の外に出られる状態であるにもかかわらず、1日のほとんども家の中、あるいは家の周辺で過ごすような生活の活動範囲が非常に狭くなっている状態を「閉じこもり」といいます。家に閉じこもってばかりいると、足腰は衰え、食欲も低下し、寝たきりなどにつながります。また、家の

中だけでは刺激がなく、次第に脳も衰え、認知症も引きやすくなつてきます。（図1）寝たきりや認知症にならないように、閉じこもりぎみのかたは少しずつ生活空間を広げ、外での楽しみを見つけていくことで心身機能を高めていきましょう。（図2）

図 2



閉じこもりを解消するポイント

その1 自分の役割をもつ

家族の中での役割や地域のボランティア活動に参加し、自分の役割をもちましょう。

その2 こまめに外に出る機会をつくる

散歩をかねて、ちょっとした買い物や用足しなど機会を見つけて、こまめに出かけるようにしましょう。

その3 身の回りのことをする

洗濯や掃除、料理、庭の手入れなど、自分でできる身の回りのことを始めましょう。

その4 趣味や楽しみをもつ

楽しみや趣味を持つことで、仲間やグループ活動などの機会が増えて、人間関係も広がります。

その5 地域の催しものに参加する

地域の催し物や活動に参加することで、仲間をつくる機会となります。

閉じこもりにならないための

生活習慣見直しのポイント

その1 服 装

寝ていたときの格好で過ごさず、朝起きたら服を着替えましょう。

その2 季節感

年賀状などの季節の挨拶をはじめ、生活に変化をもたらしてくれる習慣を取り入れましょう。

その3 生活リズム

起床や就寝時間を一定にする、1日3食を欠かさないなど、基本的な生活リズムを守りましょう。

その4 身だしなみ

整髪やひげの手入れ、化粧や歯みがき、入れ歯の手入れなどを日課にし、身だしなみを整えましょう。

その5 運動習慣

足腰の元気を維持するため、起床や就寝・入浴・テレビを見ている時など、生活に簡単な運動や体操を取り入れましょう。