

健康長寿に欠かせない！ ずっと続けたい生活習慣 外出と交流



毎月一度、この1か月を振り返ってみましょう

□ 週に1回以上は 外出していますか

“おでかけ”じゃなくても、
買い物や通院、ちょっとお散歩
も立派な外出です！

□ 週に1回以上は 家族や友人知人と 連絡をとっていますか

直接会って話さなくても
電話やメールもOK！



外出しないでいると、 体の機能が落ちてしまいます

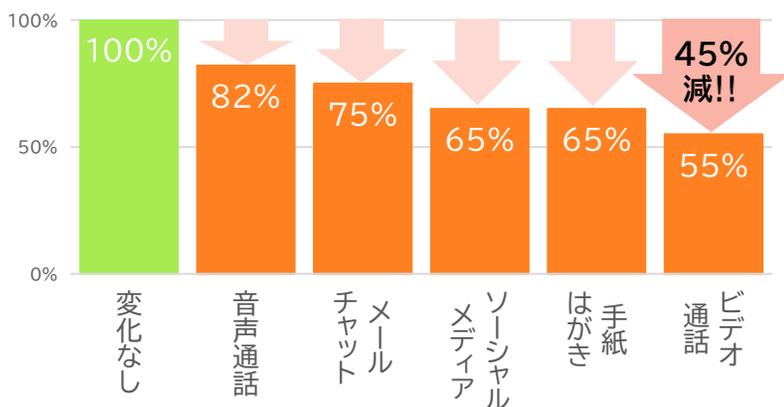
「外出頻度が週に1回以下」の人は
毎日外出する人に比べて
歩行障害が4倍
認知機能障害が3.5倍
起こりやすい

参考：東京都老人総合研究所「高齢者のリスク調査」

外出頻度と歩行障害・ 認知機能障害の起こりやすさ



対面以外のコミュニケーションツール 利用頻度の変化とうつ発症リスクの関係



会えない人でも 手紙や電話で交流を

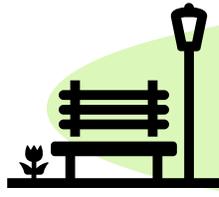
直接会えなくてもコミュニケーションツールの頻度を増やしたことで、うつを予防する効果があったことがわかりました。交流を大切にし、見えにくさや聞こえにくさがある方は眼科や耳鼻科を受診しましょう。

参考：日本老年学的評価研究「2020年新型コロナウイルス感染症流行下の高齢者実態調査」

「週1回以上の外出」「定期的な交流」は、健康長寿に効果アリ！
外出と交流どちらも行えば、さらに盤石です♪



外出を習慣づけるには、散歩がおすすめ！
近所に、あなたの「気になるスポット」はありませんか？



場所 _____

いつ行く：()曜日()時ごろ

あなたの好きなこと、興味のあることや得意なことから
気になるスポットを見つけてみましょう！

料理をつくる	友人知人とおしゃべり
買い物をする	短歌、俳句
洗濯・衣類の整理	絵を描く・絵手紙
お孫さんや子どもの世話	お茶・お花
家電の設定や機械いじり	演劇、演技
歩くこと・ウォーキング	囲碁・将棋、かるた、百人一首
スポーツ(テニス、水泳等)	語学を学ぶ
ゴルフ、グランドゴルフ	編み物
民謡、舞踊、ダンス	写真を撮る
スポーツ観戦	楽器の演奏
動物をみる、ふれ合う	歌を歌う、カラオケ
植物を観察する、世話をする	パソコン・ワープロ
自然を感じる	テレビ、ラジオ



散歩コースに
こんな楽しみを
取り入れて
みませんか？

スポーツが好きなあなた

- ゲートボール大会をのぞいてみる
- 朝散歩して公園のラジオ体操に参加
- スポーツセンターを利用する

自然が好きなあなた

- 公園に行くと散歩中の犬に会える
- 川沿いの木に止まる鳥を探す
- 夕方はじめに見える星を観察する

家事や育児が得意なあなた

- 地域の催し物に参加する
- 介護予防ポイント事業にチャレンジする

室内での趣味が好きなあなた

- 老人福祉センターを利用する
- 地域の会館で講座や教室に参加する

身近な場所でご近所さんと楽しめる、「通いの場」がおすすめです！