



一日一回外出しましょう



～危険、やーぐまい～

外出の機会が減ると、**心身の機能が低下**してきます。身体の活動量を増やすためにも、1日1回は外出するようにしましょう。

外出が減ってくると・・・



①外出が減り歩くことが少なくなると **“歩けなくなる”**

歩行する機会が減ると閉じこもりがちになります。活動量が低下し廃用症候群から寝たきりにつながります。

②**転倒**しやすくなる

歩かないと下半身の筋力が低下し転倒しやすくなります。骨折から「要介護状態」につながる恐れがあります。

③**人との交流が減る**

外出の機会が減ることで社会から孤立しうつ病や認知症が発症する恐れがあります。



・外出する目的は何でもOK！



外出することが減る、家からほとんど動かないなどの**「不活発な生活」**は要介護状態になる前の段階、**「フレイル」**という状態につながります。地域にある**「通いの場」**やボランティア活動などに積極的に参加してみたり、買い物、近所への散歩など**「社会参加」**をすると頭やからだを使うよい機会になりフレイル予防につながります。