

外出は、介護予防・認知症予防に効果あり！

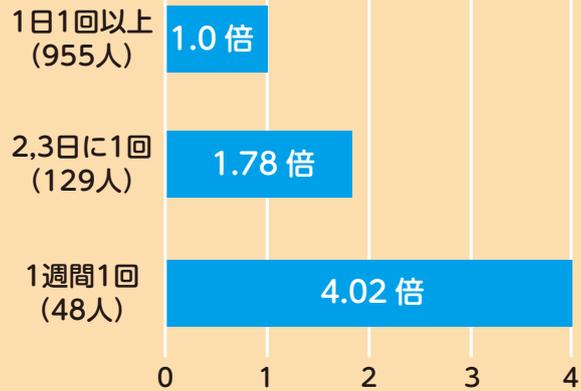
これからは「キョウイク」と「キョウヨウ」

「今日、行くところがある」「今日、用事がある」ことは、健康と関係します。

毎日外出する人は、1週間に1回しか外出しない人に比べて、歩行障害や認知症の発生リスクが低いことがわかっています。

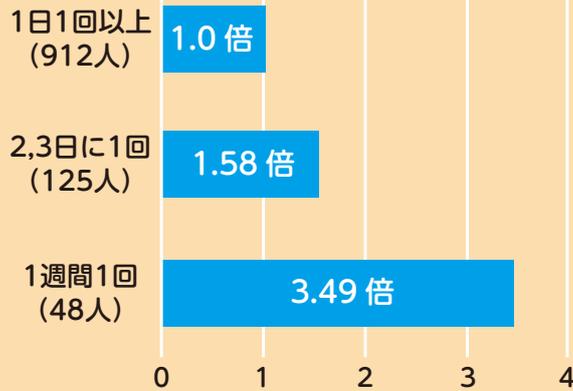


外出頻度と歩行障害の発生リスク



■ 歩行障害の発生リスク (2年間の追跡)

外出頻度と認知症の発生リスク



■ 認知症の発生リスク (2年間の追跡)



「社会参加」が健康長寿の秘訣です！

1日1回以上は外出を！
週1回以上は友人・知人と交流を！
月1回以上は、何らかの活動に参加しましょう。

東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿(新)ガイドラインより

健康せたがや^{プラス}1とは？

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！

何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

健康せたがやプラス1 検索



地域の中で、自分に合った活動場所探しにチャレンジ！

福祉の相談窓口をご利用ください

近所の人と気軽にお話できる場所が知りたい、地域の活動に参加してみたい、近くに体操できるところが知りたいなどのご相談もできます。「まちづくりセンター」「あんしんすこやかセンター」「社会福祉協議会地区事務局」が連携し、対応しています。お気軽にご相談ください。



福祉の相談窓口

検索

