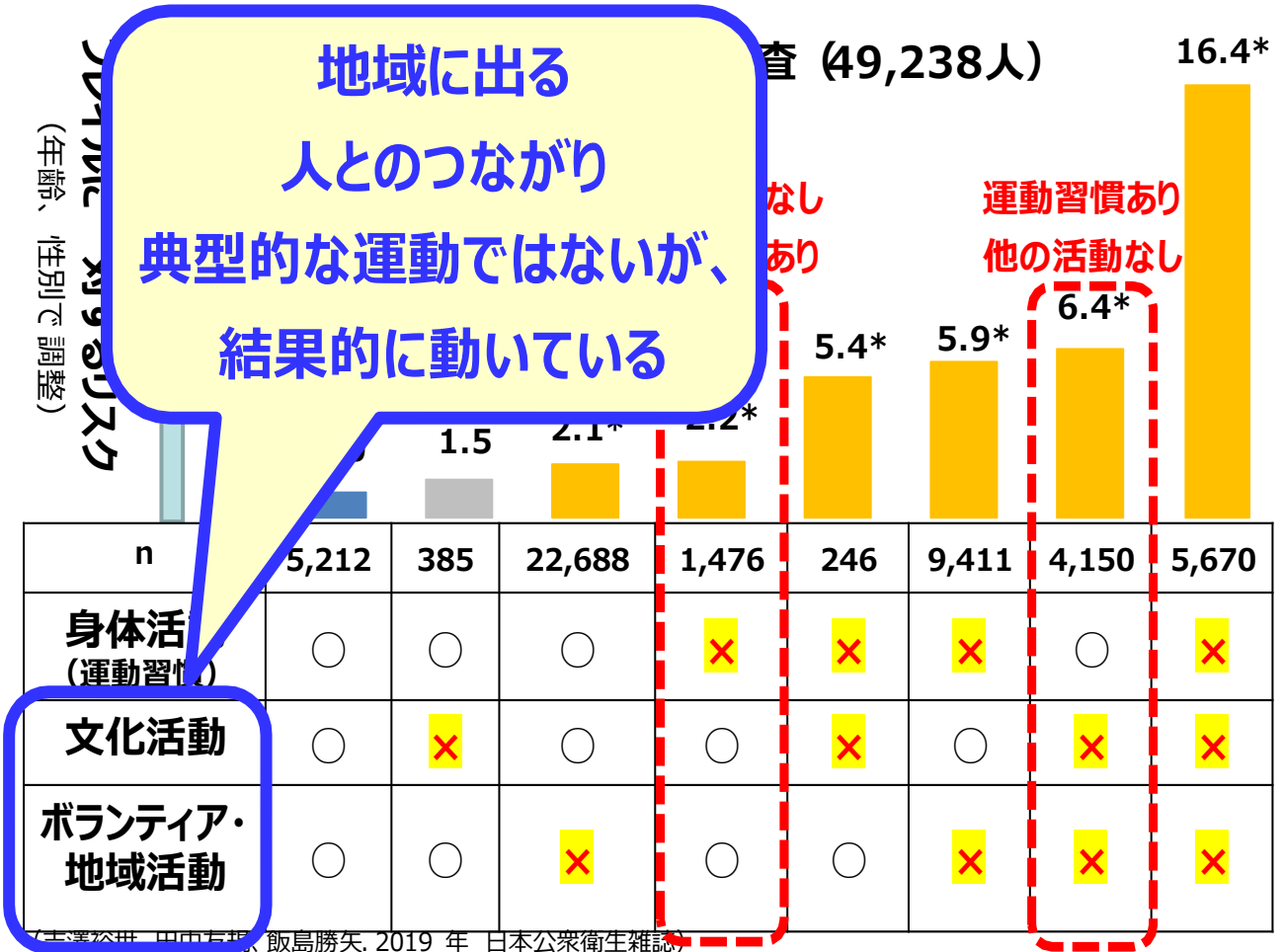


フレイル予防には「人とのつながり」が重要 - 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -



先日、東京大学の飯島先生とおしゃべりしてきました。

運動習慣があつて、文化活動をしていて、ボランティア活動などもなさっている方を、フレイルに対するリスクを 1.0 とした場合、運動をしていないけど、文化活動やボランティア活動をしているよ、という方のリスクが 2.2 に。運動習慣あるけど、他の活動はしていませんという方はなんと、リスクが 6.4 になる!!!! 一人でもくもくと運動するのではなく、誰とやりますか? が大切みたいですね～。

地域の居場所の運動教室で、みんなと一緒に運動することは、地域活動にもつながります。もちろん、運動教室だけではなく様々な活動をすることで、結果的に体を動かしているということもフレイル予防にもつながるそうです。

積極的に「人とつながり」いろいろと活動していることで、筋肉を維持できていくのですね～。

こんなことを心にとめながら、お過ごしいただけると嬉しいです。

資料提供: 東京大学 高齢社会総合研究機構機構長・東京大学 未来ビジョン研究センター教授 飯島勝矢教授
文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあぐる代表 大和田裕美(モーリン) 作