

社会参加

【人との交流を楽しもう】

健康長寿の秘訣は“社会参加”です

人や社会とのつながりが豊かな人ほど、健康寿命が長い事が研究で明らかになりました。

長期に続く“気分が乗らない”“億劫に感じる”なども、フレイルの兆候かもしれません。ご自身が楽しめる、社会参加のきっかけを探してみましょう。

一日一回は、
外出をしよう



週に一回は、
友人や知人と交流しよう



月に一回は、
楽しさとやりがいのある活動に
参加しよう

外出と交流の両方をそろえる事がポイントです。

ボランティア活動や趣味活動などによる、人との交流は、肥満の予防や禁煙と同じくらい健康寿命に影響することが報告されています。