

「閉じこもり」とはどのような状態？

生活の活動空間が、ほぼ家の中のみへと狭くなることで、活動が少なくなり、全身の様々なはたらきが低下する可能性が高い状態を言います。

そして、それが更に進むことで、寝たきりに進行してしまう恐れもあります。

どうして「閉じこもり」になってしまうのか？

「閉じこもり」の要因は、主に身体的要因、心理的要因、社会・環境要因の3つに分けられます。

- ・加齢による体力低下
- ・病気による体調不良
- ・体の障害
(マヒや骨折)



身体的要因

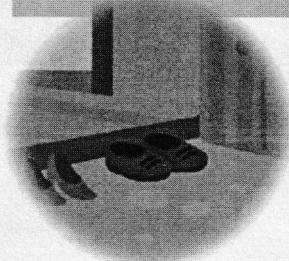
- ・意欲がない
- ・性格
(外出が好きではない、めんどくさい)
- ・自信がない
(転ばないか心配、人より劣っている)

心理的要因

社会・環境要因



- ・周りの人の接し方
(冷たい態度・交流がない)
- ・気候
(外が寒い、暑い)
- ・住宅の環境
(外に出にくい構造)



外出しないのは いけないこと？

家業などで、自宅内で仕事をしている場合は、外出の機会が少なくて、役割を持ち、他者との交流があると考えられます。

活動の範囲が狭いことで、体力が低下しないように、運動を心がけることが望ましいです。

→ 閉じこもり

→ 体のはたらきが低下

→ 寝たきり

閉じこもりを
予防しましょう

寝たきりにならないよう