

## 閉じこもりを予防するために…

大切なことは、閉じこもりではない時からの日常的な心がけです！

### 体力づくりをする

歩く力、活動する力、病気になりにくい体をつくることで、外出をすることに自信を持つことができます。

ウォーキングや筋トレなどを生活に取り入れて体力を維持しましょう。

また1日3食バランスよく食べて、免疫力や筋力を保ちましょう。



体力

### 役割を持つ

老人会や自治会、趣味の会やボランティア活動、地域の祭りや催しに関わる組織など、地域の中で、役割を持ちましょう。

そうすることで、自然と外出の機会が増えます。また、自分は社会の役に立っているのだという自信にもつながります。



役割

目的

### 外出の目的を持つ

外出できる体力があっても、目的がないことで外への関心が向きにくくなります。

普段の買い物をまめにするようにしたり、新たな趣味を持ったり、サロンへ参加したりなど、自分で外出する目的を作りましょう。

また、いつでも出かけられるように、毎朝身だしなみは整えておきましょう。



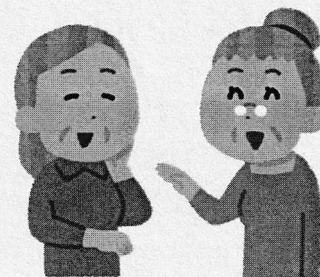
### 家族や友人との関わりを大切にする

閉じこもりを防ぐには、一緒に外出してくれる仲間がいることが望ましいです。

ひとりより、家族や友人と外出することで、刺激のある時間を過ごすことができます。

外出の目的がない時にも、外出へ誘われる機会が増えます。

普段から、家族や友人の誘いをできるだけ受けるようにして、関係を大切にしましょう。



◆感染予防はしっかりと行いましょう！◆