



発行：(社福) 藤沢市社会福祉協議会
地域支援担当

(ふじさわボランティアセンター)

月～金 8:30～17:15 土・日・祝・年末年始は休み

藤沢市鵜沼東1-1 五半ビル3F

TEL:0466-26-9863

FAX:0466-26-6978

URL:http://www.fujisawa-shakyo.jp/

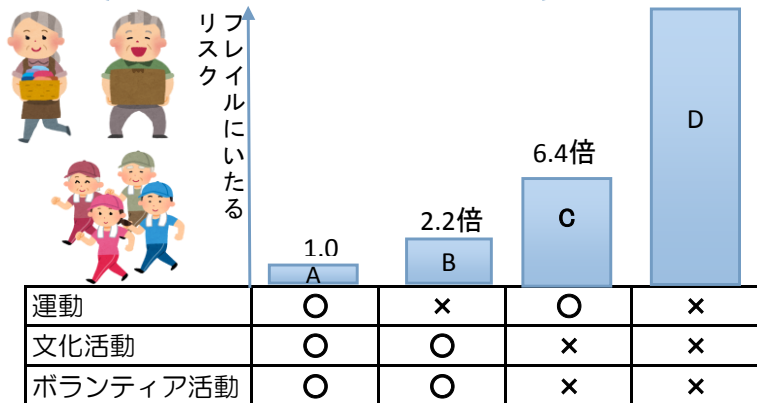
健康寿命日本一に向けて 鍵を握るのは社会参加!

ボランティア活動などの

～最近、こんなデータが目にとまりました～

社会参加とフレイル（体力低下）のリスク

吉澤裕世氏、田中友規氏、飯島勝矢氏
2017年日本老年医学会学術集会で発表



- A: 運動も社会参加（文化活動やボランティア活動）もしている人を「1」とした場合
- B: 運動はしないが社会参加をした場合、フレイルにいたるリスクは「2.2倍」
- C: 運動はするが社会参加をしない場合、フレイルにいたるリスクは「6.4倍」
- D: 3つの活動をしない場合、フレイルにいたるリスクは「16.4倍」と非常に高くなる。

そもそもフレイルって？

年齢とともに活動能力がじわじわと低下していく状態をいいます。

動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向きに…

ボランティア活動団体の紹介 「私たち、フレイルには無縁です！」



「ありがとう！」の一言で疲れもとんでしまいます。

元気な仲間とチームワークで、草取りと花壇の手入れ、枝の剪定をしました。すがすがしい気分を共に味わいました。



ちよこつと湘南台が自治会、民生委員、地区社会福祉協議会、地元企業と協力し、地域活動として支援を行いました。



ボランティア活動をはじめませんか？

新しい年を迎えるにあたり、健康づくり、生きがいつくり、新しい仲間づくりに向け、フレイル予防としての活動を応援します！
ご相談をお待ちしています。

裏面：ボランティアセンターからのご案内