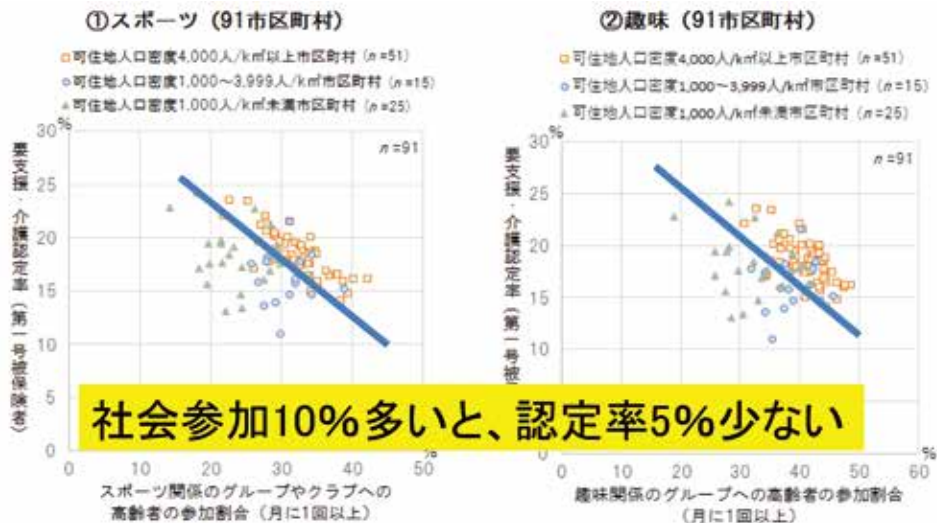


「地域活動や人のつながりなど、
地域で暮らす人たちの
社会参加に対する意識の違いです」

地域のサロンや勉強会、ボランティアなど、地域活動の参加は、外出の機会を増やし、日常生活を活発にします。仲間との語らいや新たな知識の吸収は、脳に刺激を与え、活性化させます。地域に育まれる人とのつながりは孤立を防ぎます。社会参加による効果は地域の健康の土壌となり、そこで暮らす人たちの間に健康の好循環を生み出します。

地域活動はどうしても最初は
日頃から地域につながりがある女性がリードしがち。
男性も女性に負けず、勇気を持って地域デビューするマンネン。



区町村単位の要支援・介護認定率と地域組織への参加割合 (JAGES 2017)

近藤教授が主催するJAGES(日本老年学的評価研究機構)が全国の91市町村の高齢者を対象に行った調査では「スポーツや趣味に関連した地域活動に参加する人が10%増えると要支援・介護の認定率が5%減少する」ことが明らかになりました。