

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ！

つながり

TSUNAGARI

人とのつながりを大切に
住み慣れた地域で
いつまでも自分らしく。



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

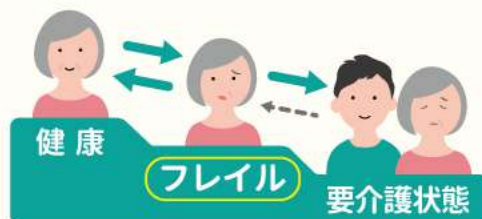
09

2026

No.126

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

人とのつながりが元気の秘訣？ 今日からはじめるフレイル予防



「最近、外に出ることが減った」「人と話す機会が少なくなった」そんな変化はありませんか？年齢を重ねると、筋力や体力だけでなく、気力や人とのつながりも少しずつ低下することがあります。
健康な状態と介護が必要な状態の中間にある、心身が弱ってきた状態のことをフレイルと言います。

フレイル予防！近年は「つながり」がキーワード！

フレイル予防には、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加(つながり)**」の3つの柱があります。今回は、その中でも「**社会参加**」に注目しました。内閣府が行った最新の全国調査では「**孤独を感じることがある**」と答えた人は約4割にのぼりました。孤独や孤立は、一部の人の問題ではなく、誰にでも起こりうる身近な問題です。そして2026年7月、政府は「孤独・孤立対策重点計画」を改定し、人とのつながりが弱くなることを社会全体の課題として捉え、孤独・孤立を予防することや、困ったときに必要な支援につながることでできる地域づくりを進めています。

地域の取り組み
CHECK!

総社市
いきいき百歳体操



倉敷市
いきいきサロン



社会参加（人や地域とつながる）

「特別なこと」を始めなくても大丈夫です。例えば、社会参加といっても、ボランティアや地域活動を始めなければならないわけではありません。「ちょっとしたつながり」から始めてみましょう。

- 家族や友人に電話をする
- 近所の人とあいさつをする
- 買い物に出かける
- 趣味の集まりに参加する
- 散歩の途中で誰かと話す
- 通院したときに医師や看護師と話す

こうした日常の小さな行動も、人とのつながりを保つきっかけになります。

食えること、体を動かすこと、そして誰かとつながること。どれも毎日の暮らしの中にある大切な健康づくりです。通院が難しくなったときや、体力・食事・日々の生活について気になることがあるときも、一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。**人とのつながりを大切にしながら、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく。**あさのクリニックも、皆さまの「つながり」の一つでありたいと考えています。