

高齢者の「閉じこもり」とは？

「閉じこもり」とは、寝たきりなどでないにもかかわらず、1日のほとんどを家の中で過ごし、日々の行動範囲が家の中か庭先ぐらいで、週に1回も外出しない状態を言います。

高齢者の閉じこもりの原因には「運動機能低下」「口腔機能低下」「うつ」「認知症」などがある場合が多いのが特徴です。



高齢者の「閉じこもり」の原因

閉じこもりになる原因は様々です。老化によって高齢者自身の体力が低下したり、疾患などがあって外出が自由に出来なくなったという場合が多く、転倒した経験のある高齢者などは、転ぶことを回避するために家にいるという人もいます。また、何らかの原因で気分が落ちこんで家から出なくなったり、楽しめる生きがいがないかたり、うつ傾向にある人も閉じこもりになります。さらに男性に多いのですが、会社を退職したことを機にめったに外出しなくなったという人や、友人がいないという人も危険です。当然、閉じこもりが長期間続くと、できなくなるのがさらにできなくなり、寝たきりや認知症、うつ状態などへつながる色々な危険性があります。



裏面は「閉じこもり」の予防方法!!

「閉じこもり」の予防方法

閉じこもりは病気ではありませんので、つつい家でおとなしくしてしまいがちですが、外出などをして閉じこもりを予防しましょう



規則正しい生活リズムを作りましょう

毎日決まった時間に起きる、決まった時間に寝るということは非常に大切です。また、栄養のバランスの摂れた食事を3食きちんと食べることも大切です。

体を動かしましょう

運動が苦手だという場合も、特別な運動は必要ありません。一日一回外に出て散歩するだけでも効果的です。

家事をしましょう

洗濯や掃除などは運動機能向上に繋がりますし、料理はメニューを考えたり、買い物に行ったり、手先を使って調理したり、手順を考えながら作ることで脳の活性化にも繋がります。

趣味をもちましょう

自分が大好きな興味のあることが1つあるだけで楽しく過ごせますし、仲間が出来て社会コミュニケーションが取りやすくなります。今までやりたかったことなどに挑戦する気持ちが大切です。

外出できる高齢者が、じっと家にいる閉じこもる事は良くありません。活発な生活を送り、元気で明るい日々を過ごしましょう。

買い物かごが載せれる テイコブリトルワゴン

大好評!!

業界初!!
大容量ワゴンタイプ歩行者!!
カゴのせ機能付きで便利!!



組み立て寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670~910mm
折りたたみ寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670~910mm
ボックス寸法 : 幅 : 495×奥行 600×高さ 670~910mm
重 量 : 約 7kg

通常
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険での
1ヶ月レンタル代 **350 円**

歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト コンパル テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23
TEL-6697-3398 FAX-6697-3498