

人と社会と つながりをもつことの重要性

高齢者の社会参加が必要な理由

高齢者が社会とつながりをもつて生活することは健康長寿への大きなカギです。社会とあまり関わらずに日々過ごしていると頭を使う機会が減るほか、人と会わないことで気を遣う機会も減り、**認知機能が低下**してしまいます。高齢者の心身機能・生活機能・社会的機能が低下して要介護状態に近づく状態を「フレイル」といいますが、その対策には社会参加が有効とされています。

また、少子高齢化が進む日本では、地域の4人に1人は65歳以上の高齢者。その方たちの力を眠らせず活躍してもらうことで、地域を持続可能な状態にできる可能性からも、高齢者の社会参加が期待されています。

社会とつながるために

まずは自分が楽しめる活動を探すとよいでしょう。学びの場であれば**生涯学習センター**、

ボランティア活動であれば**社会福祉協議会（社協）**などがあります。**NPO**団体では新しいメンバーを探しているところが多数あります。身体の事情であまり活発に活動できない場合や、他の人についていく自信がない場合には、**地域包括支援センター**に尋ねてみましょう。「通いの場」という形で無理のない集まりの場を把握しています。

交流の質と種類の多様さ

新たにどこかに所属・参加するだけが社会参加ではありません。**昔から付き合いのある人と交流する**のも重要な社会参加です。「手紙を書く」ことは手を動かすほか、「相手を想像してメッセージを作る」「自分の近況を端的にまとめる」といった知的活動が豊富に含まれ、**認知機能への好影響が期待**されます。交流の質とともに、**交流の種類**（家族、親戚、友人、ご近所づきあいなど）の多様さも重要です。これまでの人とのつながりを振り

返って連絡を取るのもよいでしょう。最近ではZoomなどウェブ会議サービスを使用して社会参加する高齢世代も増えています。

感染症対策は重要ですが、極端な自粛生活は心身機能の低下を招き、健康長寿を阻害します。無理のない範囲で社会参加について考えてみてください。

