



4大骨折 上腕骨遠位端骨折編

寒さが身にしみる季節になりましたが、お変わりございませんでしょうか。
さて今回は、「社会参加活動の必要性」、「メリット」、「具体的な内容」、「参加を阻害する要因」についてお伝えします。



1. 社会参加活動の必要性

高齢者の社会参加とは...
「高齢者が地域や社会に活動し、自己実現や社会的役割を果たすこと」



Q.高齢者の社会参加はどうして必要なのか？
A.高齢者が自分らしく豊かに過ごすため！

「人と人が関わり合う機会」を通じて、心の豊かさや活力の創出につながります。また、自身の健康の維持や認知症予防にも有効といわれています。



2. メリット

コミュニケーション能力の維持

健康寿命の維持

地域との関わり

認知症予防

超高齢社会の日本では、ただ長く生きるのではなく、如何に生活や人生の質を高めるかが重要と なっています！



3. 具体的な内容



近隣地域での活動

老人クラブや、自治会や町内会が行う、夏祭りや運動会、清掃活動。また、地域との交流があることでいざという時の助けにもなるでしょう。



ボランティア活動

ボランティアでは、様々な年代の方々と交流ができるだけでなく、適度に体を動かす機会にもなります。



習い事・趣味

趣味活動やワークショップ、健康教室、各種講義などへの参加。習い事や趣味をきっかけに交流が生まれることも多いです。

他にも、家事をしたり、近所付き合いをしたり、デイサービスに通うことも社会参加のひとつです！



4. 参加を阻害する要因

高齢者の社会参加を阻害する要因として...

- ・地域による情報提供が不足している
- ・社会活動の場が限られている
- ・地域住民同士のつながりが薄い
- ・ADLが低下し、外出が億劫になるなどが挙げられます！

もし、担当ご利用者様やそのご家族様などで困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

来月は【高齢者の理想のライフスタイル】についてお伝えしていきますので、是非お楽しみに！！