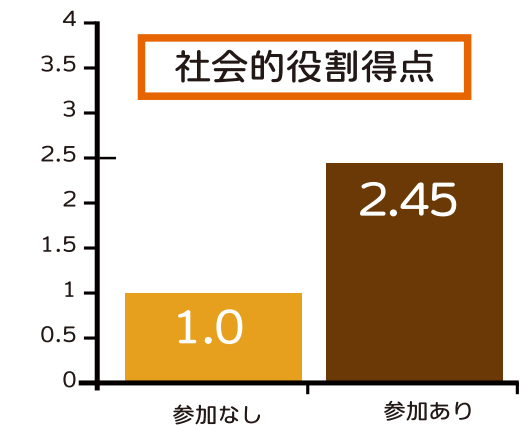
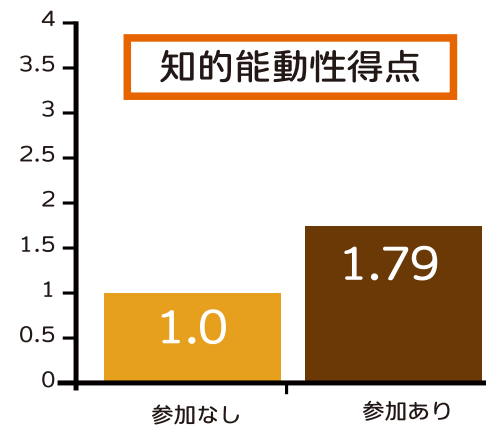
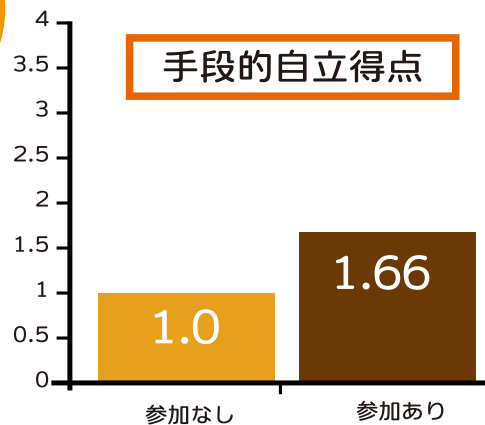


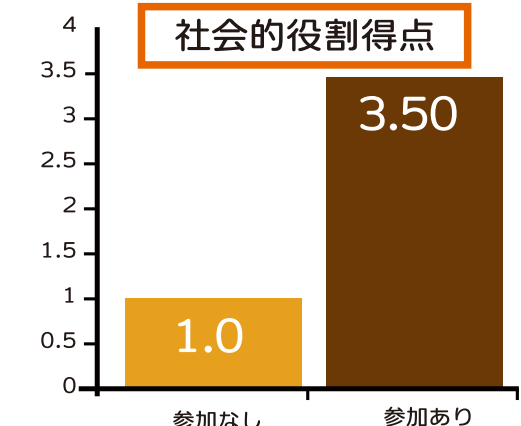
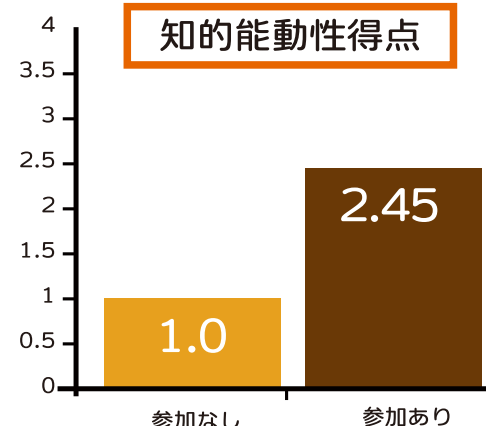
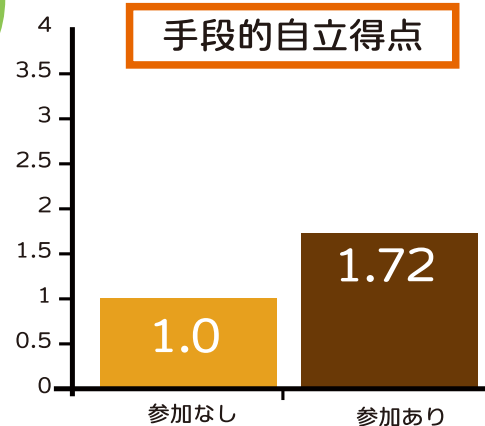
# 地域活動参加と高次生活機能（健康）

活動する人は 1.7 ~ 3.5 倍、高次生活機能が良好。  
とくに「社会的役割」で差が大きい

介護予防  
健康づくり  
活動



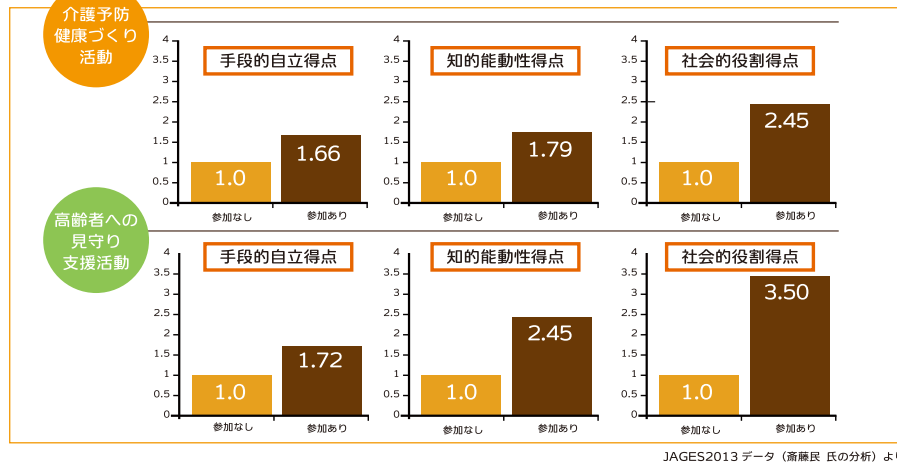
高齢者への  
見守り  
支援活動



# ◆スライド解説

## 地域活動参加と高次生活機能（健康）

活動する人は1.7～3.5倍、高次生活機能が良好。  
とくに「社会的役割」で差が大きい



### 参考情報

■生き生きとした高齢期を過ごすためには、日常生活動作の自立に加え、①手段的自立、②知的能動性、③社会的役割の3つの「高次生活機能」が良好であることが必要。

■「高次生活機能」とは

- ①手段的自立：必要に応じて手段を選択し、生活を自己完結する能力。具体的には「掃除」や「食事の準備」などの家事や、器具・道具を使って生活を営む行為。金銭の管理なども含まれる。
- ②知的能動性：「探索」「創作」「余暇活動」など知的な活動能力。知的能動性は、複雑な思考と時間を要する活動で、これが低下すると目的を持たない時間が生活の多くを占めるようになる。
- ③社会的役割：人を思いやる、相談に乗る、若い世代との積極的な交流などの行為。人が住まう地域で担うべき役割を運営し、情報交流を楽しむ力。

### 問いかげ例

地域活動への参加し、地域で社会的役割を保つことは、生き生きとした高齢期を過ごすためにも役に立つことをご存知でしたか？

### 解説



- 要介護認定を受けていない高齢者約 5000 人を分析した結果。
- 「介護予防・健康づくり活動」や「高齢者への見守り支援活動」に参加する人は、3つの「高次生活機能」が、参加しない人より1.7倍から3.5倍、良好。
- 「社会的役割」（人を思いやる、相談に乗る、若い世代との積極的な交流など）で特に良好との結果。