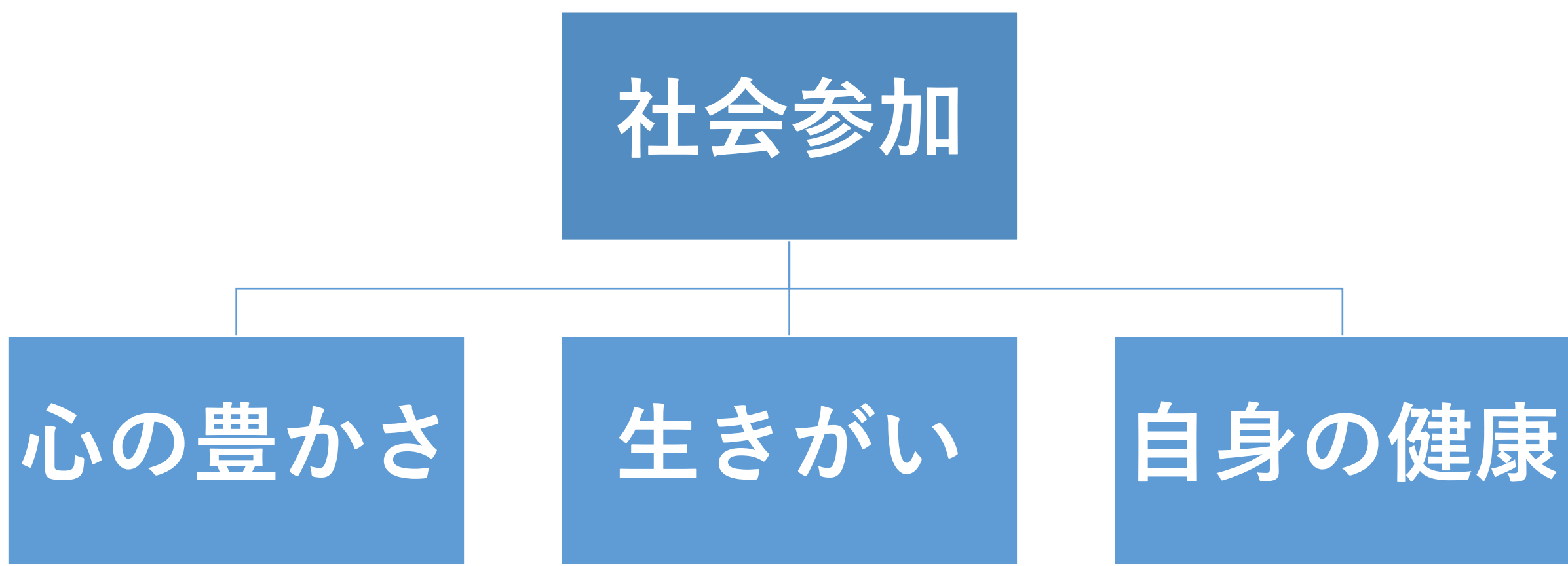


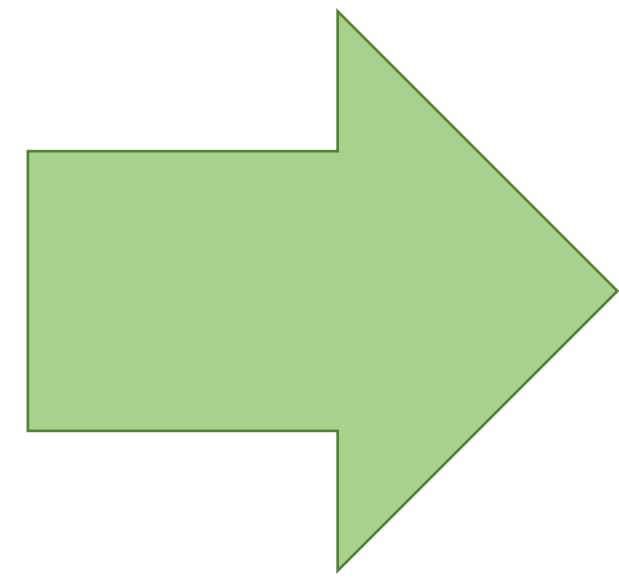
外に出て、人と関わろう！

- ここでは、フレイル予防の3つ目の**社会参加**について取り上げます。
- **社会参加**とは、いろんな場所に出かけて、人と関わることです。



社会参加の例

- 地域のボランティア活動
- 趣味のクラブに参加
- **介護予防カフェ** など

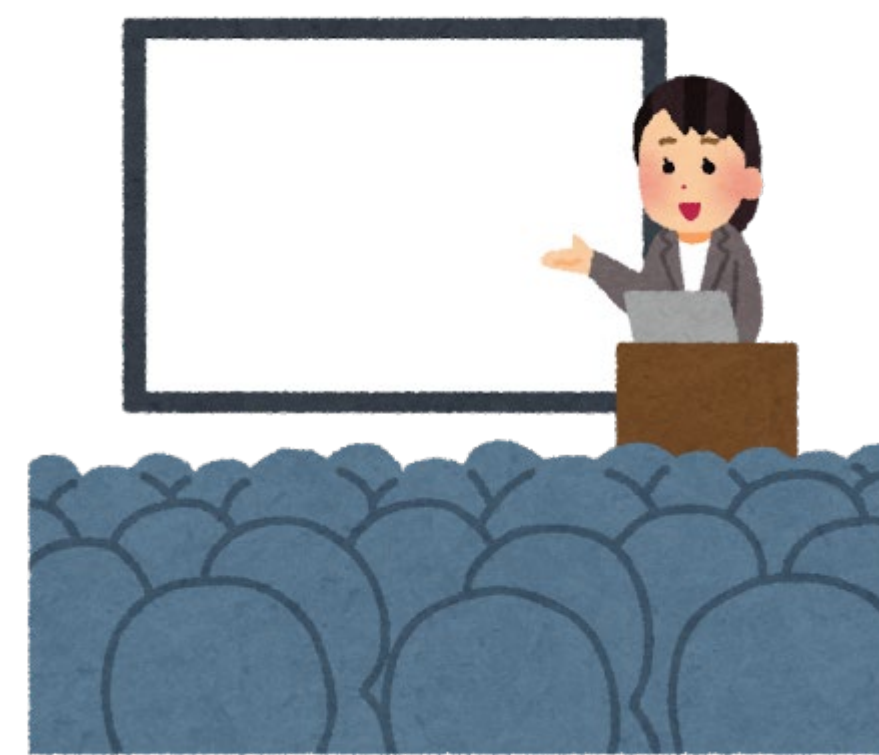


社会参加

カフェを運営してみよう！

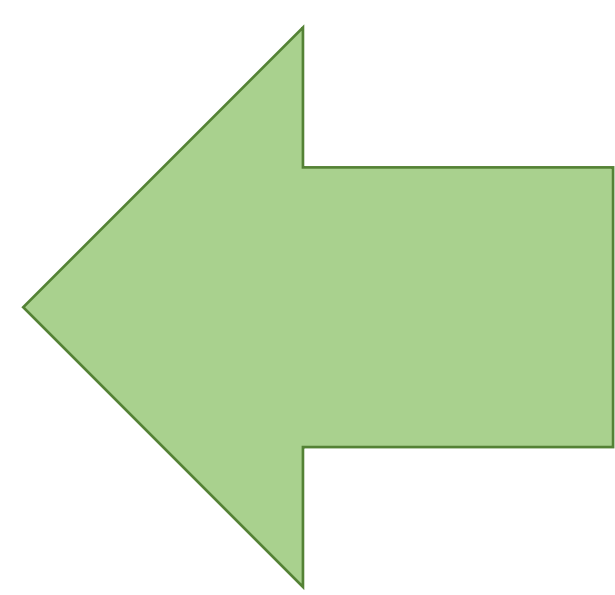
①カフェを運営するまでの流れ

説明会に参加する→**介護保険課**まで申し込む



②カフェの種類

- **イベント**中心のカフェ
ビンゴ大会、クリスマス会、健康体操など、イベントを実施する
- **おしゃべり**中心のカフェ
コーヒーを飲んだり、お菓子を食べたりしながら、会話を楽しむ



介護予防カフェ運営

～カフェを運営している方の実際の声～



さんさんくらぶ
渋谷さん

月3回の活動のうち、手芸クラブが2回、カフェが1回です。仕事内容は、買い出しなどのカフェを開く準備です。自治体主催で行事を行ったのをきっかけに、**自分たちでもやってみよう**と思いカフェを始めました。親密な**知り合いが増え**、近所でも話しかけてもらえるようになりました。みんなが楽しく集まれる場を設けてほしいです。

カフェマネージャー歴5～6年です。皆さんがカフェに来てくれるようになって、**私自身も元気**になりました。

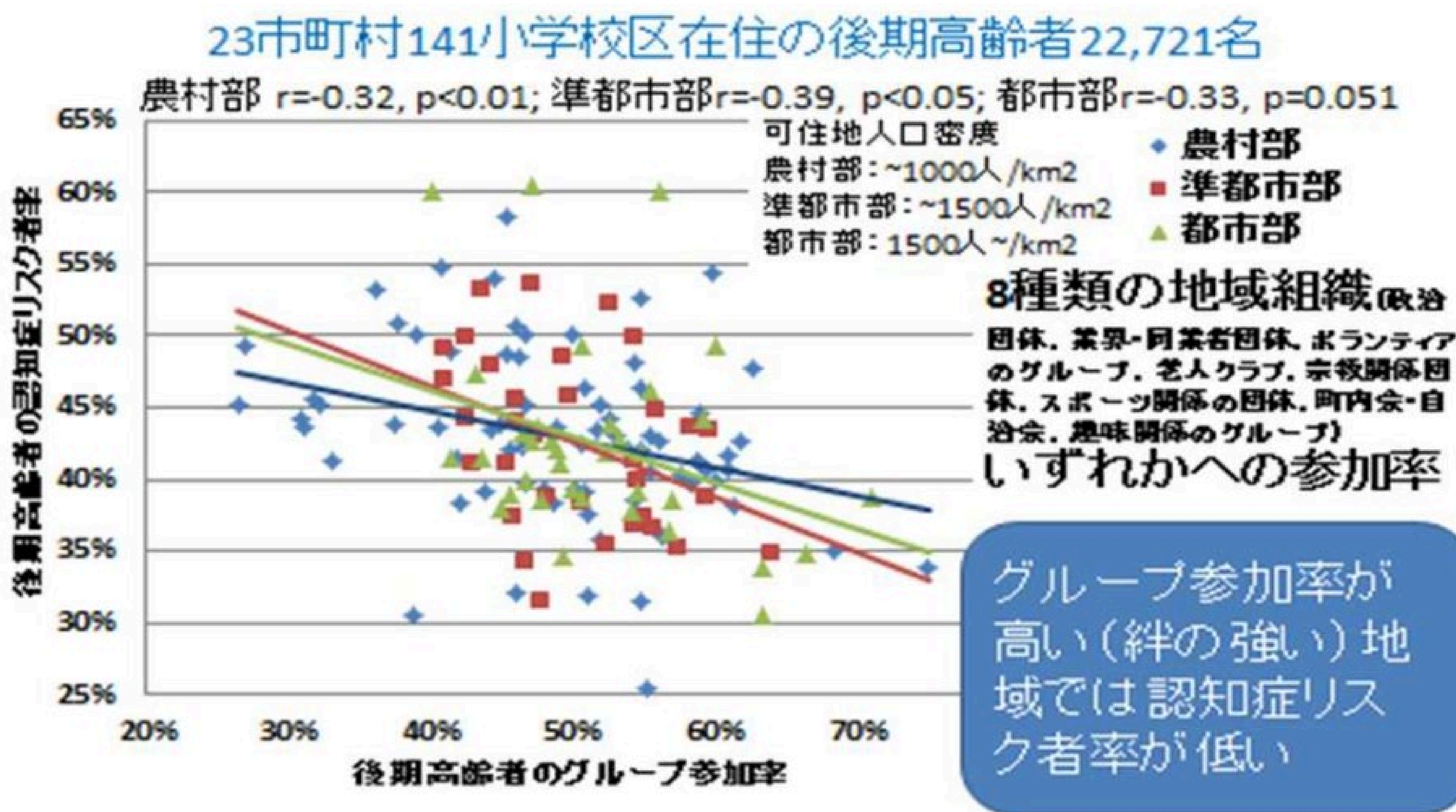


柳診カフェ"ラポール"
プラトリィさん



スポーツや趣味などの社会参加の効果

■厚生労働省による調査



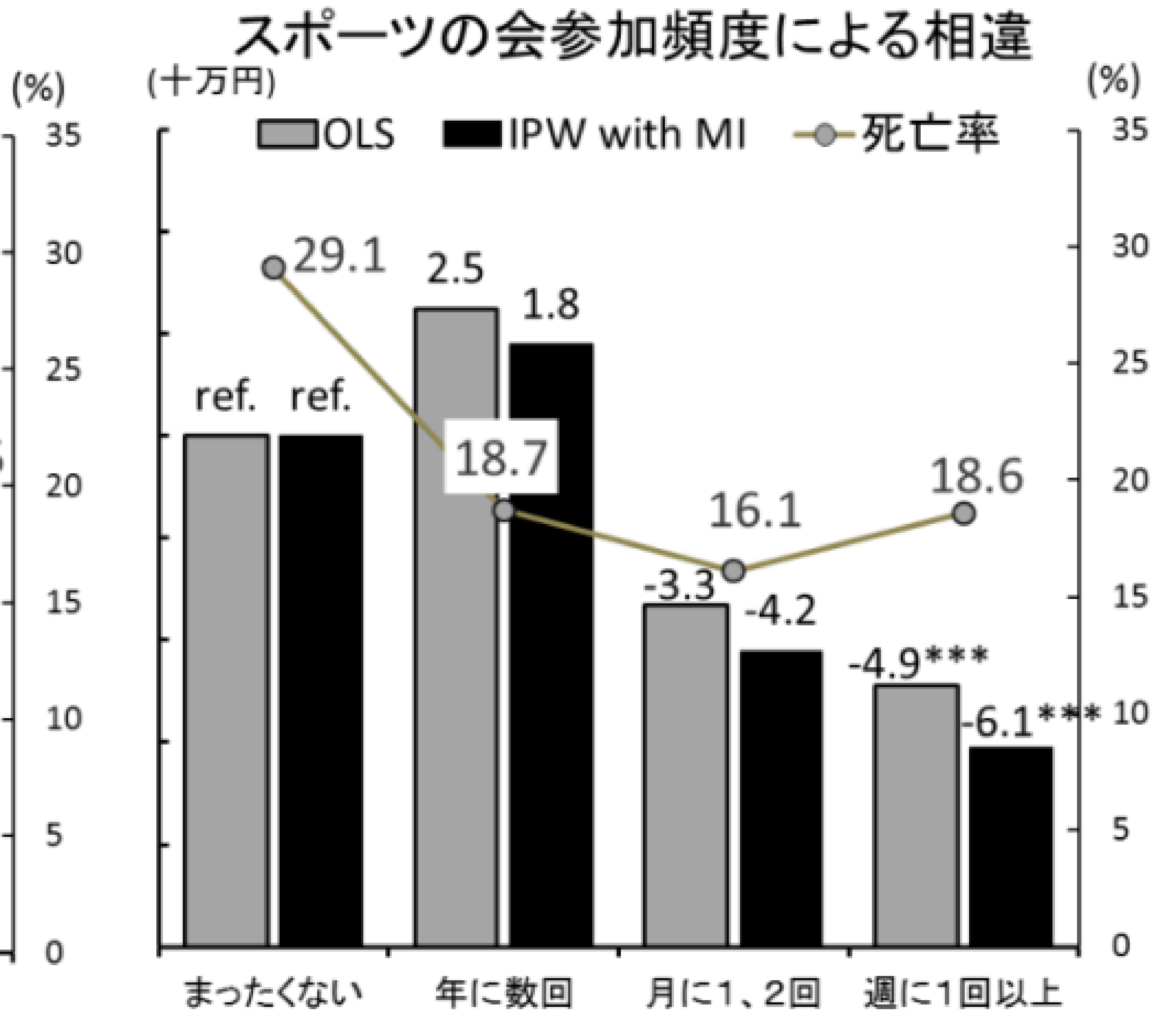
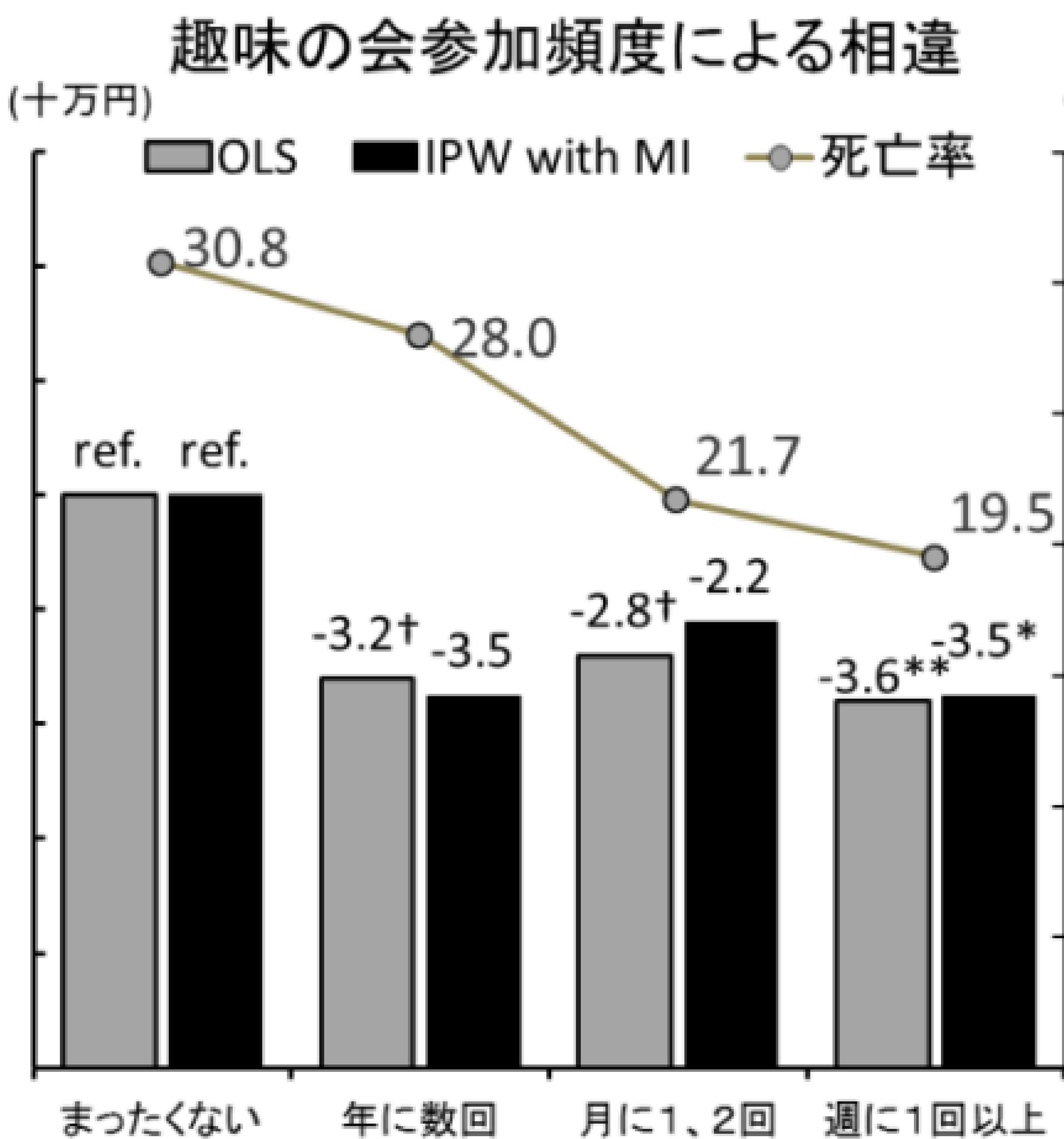
ボランティアなどへの参加割合が高い地域
 ↓
 認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない!

(出所) 厚生労働省「社会参加と介護予防効果の関係について」

(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000087538.pdf>)

→スポーツ・ボランティア活動・趣味などのグループでの社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつになるリスクが低い傾向がみられることがわかった。

■日本福祉大学 健康社会研究センターによる調査



(出所) 日本福祉大学 健康社会研究センター「週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者はその後11年間の介護費30~50万円低い」

(https://www.jages.net/pressroom?action=cabinet_action_main_download&block_id=2652&room_id=919&cabinet_id=174&file_id=3782&upload_id=5327)

→週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者はその後11年間の介護費が30~50万円低いという結果が出た。

社会参加ってなにをすればいいの？

どんな活動でも人が集まればそれは社会参加！

例えば...

- ・地域のボランティア活動
- ・共通の趣味を持った人と関わる活動
- ・家族や友人とおしゃべり
- ・**介護予防カフェに参加**
→**介護予防カフェマネージャー**

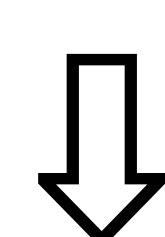
難しく考えなくてOK!

介護予防カフェを始めたい！ そう思った時には…？

【登録までの流れ】

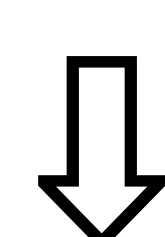
1. お電話予約

介護予防カフェの制度についてご説明させていただきます。まずは、お電話ください！TEL 078-322-6325



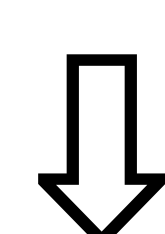
2. 市役所にてご説明

介護予防カフェの概要や目的、内容および応募要項等についてご説明いたします。



3. 検討・申請

ご登録される場合は、介護予防カフェ申込書・介護予防カフェ実施計画書を作成し、神戸市へ提出します。



4. 完了

介護予防カフェスタート！

詳しくはこちらをご覧ください

⇒https://www.city.kobe.lg.jp/documents/1632/cafe_bosyu.pdf