

## 体力・知力で地域との交流



全国障害者ボランティア連盟  
地域共生推進部

### チームオレンジ ステップアップ教材 体力・知力出地域との交流

A4判／26頁 2020年2月25日発行

220円(税込)

※購入申込フォームからお申込み頂けます。

[→ 購入申し込みフォームへ](#)

年を重ね体力の低下とともに、外出や人との交流が億劫になって閉じこもりがちになり、地域から孤立してしまうと、認知症や寝たきりのリスクが高くなります。

リスクをさけるための閉じこもり予防と孤立予防をまとめた1冊。

## 目次

### 外出して、人と交流する日常

- 1 閉じこもりは寝たきりを招く
- 2 閉じこもりと要支援・要介護のリスク
- 3 閉じこもりの高齢者の特徴

### 閉じこもらないために

- 1 チームオレンジのメンバーの役割
- 2 参加したくなるような工夫
- 3 活動できる体力・健康づくり
- 4 閉じこもり予防の三段階の取り組みの考え方

### 地域との交流を失わないために

- 1 孤立から孤独死へ
- 2 孤立しやすい人

### 孤立のサインを見つける

- 1 地域で孤立している人を発見するサイン

### 【参考】地域で見守る

地域で見守るポイント

地域で見守る9つのポイント

- 1 個人のレベルで可能な見守り
- 2 地域の関係機関による見守り
- 3 民間のサービスとタイアップした見守り

### チームオレンジのできること

チームオレンジの活動で孤立を未然に防ぐ  
男性も参加しやすい場を  
チームのペースややり方で