



## 「孤独」は、たばこ1日15本分のリスク!?

たばこの吸いすぎで、真っ黒になった肺を見たことがありますか？

「孤独」には、それと同等の健康リスクがあるとわれています。

実際に病気を発症させたり、悪化させる原因になることも珍しくないのです。

外へ出かけましたか？



誰かと話しましたか？



## 「悪循環」に気づくことが大切

外出する習慣がなくなると体も心も弱り、何をするのも億劫になってしまいます。

自分らしく過ごすために、「外に出かける暮らし」を意識しましょう。

### 老化の悪循環

外出の機会が減る



ますます外出したくなくなる



意欲が低下する



体力が低下する



今こそ！  
人とのつながりを大切に

社会参加が少ない人や人との接点が少ない人は、

**認知症の発症リスクが50%上昇** するといわれています。



体操教室は運動が苦手でもOK！

仲間とたっぷりおしゃべりするのも、  
りっぱな楽しみ方のひとつ♪

ご近所さんという自分。

お孫さんの世話をしている自分。

ペットをかわいがる自分。

いろいろな自分に役割があるんです。



いろいろな自分を通して、

人とのつながりを広げていきましょう。



行ってみよう！

心地のよい「おでかけ処」

城北地域にはサロンがたくさん！

「ちょっと楽しそうかも♪」と思ったら、思い切って足を運んでみましょう。  
そして！平野屋商店街で開催中の「心地よいおでかけ処」にもお越しく下さい。

### ゆう薬局カフェ

- ・毎月第2土曜日
- ・11時～15時まで
- ・ランチ（限定10食）
- ・ミニ講座

どちらも  
薬剤師さんと、  
包括職員がいます♪



### 城北おでかけ保健室

- ・毎月第3木曜日（※8月除く）
- ・13時30分～16時まで
- ・参加費：200円

