

いいじゃん!!

# シルバー人材センター

誰しも、年を取ることは避けられません。  
年を取っても元気に過ごすためにはどうしたらいいでしょうか。  
その選択肢の1つとして、今号ではシルバー人材センターを紹介します。



## 社会的な活動はフレイル のリスクを下げる

一般的に、年を重ねるとともに活動量が減り、社会との交流も少なくなるため、高齢者はフレイルになりやすいと言われています。フレイルとは、加齢とともに心や体の機能が低下した状態です。フレイルになると、身体能力や認知機能が著しく低下し、要介護状態や死亡に至る危険性が高くなります。

そんなフレイルの予防には、仕事やボランティア、趣味、スポーツなどの社会的な活動へ参加することが効果的だと言われています。なぜなら、外に出るきっかけとなるからです。外に出れば、人と関わったり、体を動かしたりすることができ、人と関わることは、脳を活性化し、孤独感を軽減します。また、生活にハリが出て気持ちも明るくなり、心の健康につながります。そして、体を動かすことは、筋力やバランス力などの運動能力を維持し、体の健康にもつながります。

このように、社会的な活動に参加することは、心身の健康を促進し、フレイルの予防に役立つのです。

## シルバー人材センターとは

家庭や企業、公共団体などから、さまざまな仕事を引き受け、会員である60歳以上のシニアを対象に、働く機会を広く提供する組織です。いずれの仕事も、臨時的かつ短期的で、軽易なもの基本です。また、仕事のほかにも、会員の居場所づくりとして、同好会活動も行っています。

働くことは、収入を得るだけでなく、体を動かすとともに人と交流することができ、老化の防止にもつながります。あなたもシルバー人材センターに入会して、生き生きとした生活をスタートしてみませんか。

たくさんの方が活躍中!  
最近では女性も増えています

	平成 30 年	令和 4 年
会員数	582 人	842 人
女性比率	36.4%	46.4%