



一番寒い時期である2月が終わり、次第に寒さも和らいで行く事でしょう！
そろそろ梅の花が咲き始めている頃でしょうか？皆さんの周りではどうですか？
暖かくなると散歩に行きたくないですね！その為にも、まほろばで体力を付けましょう！



高齢者は1日にどれくらい歩けば良いか？

高齢者の1日平均歩数 → 男性：約5500歩

(70歳以上)

女性：約4500歩



厚生労働省による高齢者の目標歩数

男性：6700歩

女性：5900歩



「何千歩も歩けないよ～！」というそのアタタ！安心して下さい！

この歩数は外出時だけではなく、ご自宅でのちょっとした移動も含まれます！

例えば、お部屋からトイレへの移動や、台所での作業中の足踏みも歩数に含まれるのです！

なので、例え外出が難しくても、自宅内で動く機会を作って行けば体力の維持と向上を図れます！



今のうちに身体を動かす機会を増やして体力をつけ、

暖かくなったら散歩に出かけてはいかがですか？

ぜひまほろばと一緒に体力を付けていきましょう！！

※高齢者が歩く際の注意点

- ①無理せず自分のペースで行うこと
- ②水分補給を忘れないこと
- ③正しい姿勢で歩くこと

お年寄りは脱水症状を起こしやすいぞ！姿勢についてはまほろばで聞こう！



まほろばでの歩行の様子



障害物歩行

床に置かれている棒などの障害物を、避けたり跨いだり乗り越えたりすることで、歩行による下肢筋力の強化と共に、空間認識を通しての認知機能向上も図ります

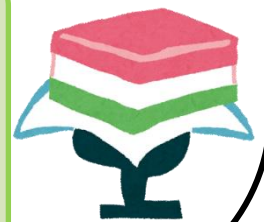
平行棒歩行

杖や歩行器、車椅子などの補助具を使用されている方々を中心に、平行棒を使用しての立ち上がり練習や歩行練習、段差昇降練習などを行っています



フロア内歩行

もちろん、障害物や平行棒といった器具を使用せずに歩いて頂くこともあり、個人の状況に合わせたプログラムを提供しております



デイケアでの1日の流れ



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😫

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9：00～17：00)