



まほろば

～チャレンジ変身通信 vol. 33～

4月号

ついに桜が咲きましたね！暖かく過ごしやすい気候となってきました！
春の訪れを感じつつ身体を動かすにはどうしたら良いか？そう！散歩です！！
元気に外へと繰り出し、気分転換をしていきましょう！！



まほろば歩数調査！



まほろば利用者様にご協力頂き、デイ利用中の歩数を測定させて頂きました！

ご自宅での歩数を足せば1日の歩数が分かります！参考資料と比べてみて下さい！



| 歩行の形態 | デイ利用中の歩数 |
|---------------|----------|
| 杖なし | 2526 歩 |
| 杖 | 1730 歩 |
| シルバーカー | 1262 歩 |
| 車いす (フロア内歩行時) | 326 歩 |



参考資料：70歳以上高齢者の1日の男女別平均歩数と、厚生労働省の男女別目標歩数

男性平均歩数 … 約 5500 歩 女性平均歩数 … 約 4500 歩

男性目標歩数 … 6700 歩 女性目標歩数 … 5900 歩

いかがでしたか？多いと感じるか少ないと感じるか、人それぞれだと思います。

皆さんもぜひ、ご自分の体力に合わせた目標歩数を立ててみて下さい！

まほろばデイでは、皆さんの目標達成をお手伝いさせていただきます！



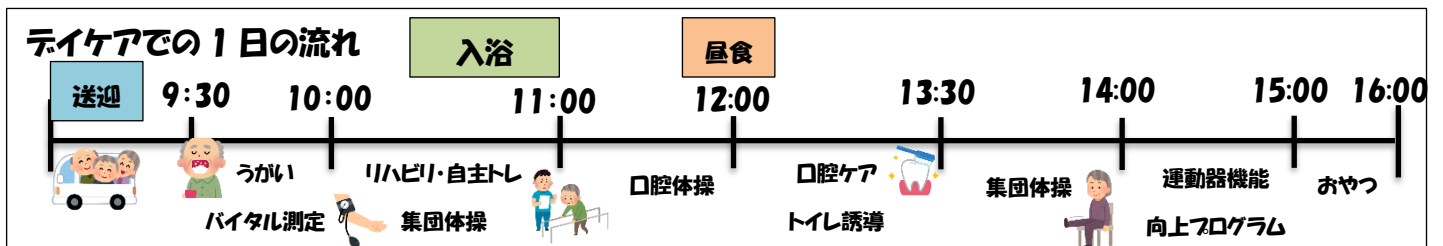
歩行時の注意点

若い頃、病氣やけがをする前は家の中とか外出先でこんなにつまずくことも
ふらつくこともなかったのになぁ……………と思っている皆さん！！
歩行時の転倒の原因は筋力低下やバランス機能の低下などたくさんありますが
今すぐご自身で歩いているときに注意できる点もあります！

- | |
|--------------------------------|
| ① 腰、背中曲がらずまっすぐに起こせているか |
| ② 視線は床や足元など下を見ずに前を向いているか |
| ③ ずり足にならずしっかりと足は上がって地面から離れているか |
| ④ 歩幅が小さくないか、足と足の間は狭くなっていないか |
| ⑤ しっかりと腕が振れているか |

どんな方にも当てはまるわけではないですが、まずはこれらをご自身で
注意しながら家の中や外出先で歩いてみてください！

※杖や歩行器を使用されている方は、必要以上に腕に力を入れないように
あまり体重をかけないようにしましょう。



○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)