

## 外に出かけて健康増進

### 町内にお出かけをする

日々何気なく行っている買い物や散歩など町内へのお出かけには、介護予防につながる素晴らしいヒントが隠されています。充実した生活を送るためにも、外に出かけて人とのつながりを持ち交流することが大切です。

暑い(または寒い)から家でテレビで

も見ていよう、買い物に出かけるのが面倒だから家にあるもので食事を済ませようなど、歳を重ねるにつれ出かけるのがおつくうになる方が多いようです。外に出かけることが少なくなると、足腰を使うことも減るので筋力の低下を招きます。また人と関わることも少なくなるので、脳の不活性化による認知機能の低下につながる恐れがあります。

#### お出かけの効果

- ① 町内へお出かけし、人と交流することで自然に社会性を保つことができ、認知症の予防につながります。
- ② 買い物や外出で歩くことが生活リズムになり、足腰の筋力や脳の活性化になります。
- ③ 地元の店にお出かけして顔なじみの方とおしゃべりを楽しんだり、笑ったりすることで、QOL(生活の質=幸福の質)が高められ、生きていく喜びにつながります。



#### お出かけする際の注意点

- ① 足に合わない靴や脱げやすいサンダルは避けましょう。
- ② できるだけ猫背にならないようにしましょう。
- ③ 腕は大きめに振り、歩幅を心持ち大きめにしましょう。
- ④ 着地はかかとから、地面を蹴るのはつま先で。
- ⑤ 早朝・深夜の交通事故に注意しましょう(明るいうる服を着る、反射材を身に着ける)。
- ⑥ 水分補給をしましょう。
- ⑦ 怪我や病気がある場合は、医師に確認しましょう。

#### お出かけで心身ともにリフレッシュしましょう

きらめきの各施設では、お花見や外食などの外出行事などを積極的に取り入れています。外出する楽しみがあると、前向きな気持ちになったり、筋力向上(維持)や脳の活性化につながったりなど、健康にも良い影響があります。

天候が悪いなどで外出ができないときは、自宅でのラジオ体操や、運動など

もおすすめてです。毎日ちよつとしたお出かけや運動を継続することが少しでも長く「自分の足で歩く」ことにつながり、日常生活の充実にもつながります。

#### 太ももトレーニング

両手で椅子の端を握り背筋を伸ばして浅めに座る。左右交互に足(太もも)をゆっくり引き上げ、ゆっくり下ろす(余裕がある人は両手を広げてバランスをとしながら行いましょう)。



できれば3秒キープを  
1・2・3・4で足を引き上げ、5・6・7・8で足を下ろします。

10回1日3セット

無理をせず、毎日続けることが大切です。



大野きらめき施設長 江戸 義鷹

大野きらめき

TEL.0779-66-1211  
時間/9:00~17:00  
(月~金)

参考「人間力回復一地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著  
出版:クリエイツかもがわ



高齢者介護  
きらめき