

# 『自立支援』にむけて

## 自分の足で歩く

きらめきのケア指針に、「町内に出かける」「夢中になれること」があります。この2つを実現するためには、「自分の足で歩く」ことが重要だと考えています。今回は「歩く」ことの重要性について紹介します。

### 歩くことの大切さ

「歩く」とは単なる移動手段ではなく、家庭や社会との関わりをもつ上で大きな意味をもっています。自分の足で歩けることで行動範囲が広がり、外出時間も増えることでしよう。それにより気分転換ができ、充実した生活を送ることにつながります。

### 歩くためには

「歩く」ことは

- ① 下肢(脚)の筋力
- ② 身体の柔軟性
- ③ バランス能力

の3つの要素により成り立っています。このなかのどれか一つでも欠けると、正常に歩くことが難しくなります。歳を重ねるにつれ、誰もが自然に衰えていきます。少しでも長く、元気に過ごすために、歩くための3つの要素を維持することが大切です。

みなさんは、「歩く速さ」や「歩幅」を意識したことはありますか？この2つは深

く関係しており、「歩幅」を大きくすると「歩く速さ」を維持できるのです。また、「歩く速さ」を保つことで寿命が延びるという報告もあり、自立した生活を継続できることにもつながっているのです。

### 歩幅を大きくするトレーニング

普段の「歩き」を少しでも楽に、楽しくするために、ぜひお試しください。

#### 速く歩く

① かかと上げ運動

両足をそろえて立ち、かかとの上げ下げを繰り返す。

20回 1日3セット(朝・昼・晩)



ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、速く歩けるようになります。

さらに効果をアップするには「片足ずつ」や「つま先の下に雑誌などを敷いて」行ってみましょう。立ちながらの運動が難しい方は、椅子などを支えにして、バランスを崩さないように気をつけましょう。

#### つまずきを減らす

② つま先上げ運動

両足をそろえて立ち、つま先の上げ下げを繰り返す。

20回 1日3セット(朝・昼・晩)



すねの外側の筋肉を鍛えることで、つま先が上がりやすくなり、つまずきににくくなります。

③ 踏み台昇降

左右の足を交互に1段目に乗せて戻す。

20回 1日3セット(朝・昼・晩)



「家事をしなから」など、意識することで簡単にトレーニングができます。



羽水きらめき 宮下 貴文(理学療法士)

羽水きらめき

TEL.0776-32-6000

時間/8:00~17:00(月~金)

バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

参考「人間力回復—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

## 江守きらめきサロン活動案内

参加費無料

江守きらめきでは、毎月第2火曜日14:00~15:00(催しによって変更有)、トレーニングルームにて、サロン活動を行っています。

ボランティアによる楽器演奏や職員と一緒に介護予防体操、生活に役立つ学習会など、ご要望をお聞きしながら様々な活動を行っています。

きらめきのご利用者ご家族を問わず、地域のみなさまにも開放していますので、近隣の方、ご友人をお誘いあわせの上、どうぞお気軽にお越しください。また介護相談も随時、承っております。



2月13日 江留上まちづくり協議会さんによる「オートハープ」の演奏



12月24日 京都宮川町の舞妓さん芸妓さんによる「京おどり」



11月15日 「エンディングノート」の活用方法もしもの時のため今後の生き方を考えるノートの書き方を学びました

### お問い合わせ先

江守きらめき 〒918-8025 福井市江守中町2号12番地 TEL.0776-35-0660