

## 外出編 ～ 散歩 ～

散歩は生活拡大への第一歩！散歩を続けて体力アップ！！

※外出したいけど、どうしたらいい？とそう思ったら、身近にいる理学療法士、作業療法士、看護師、ケアマネジャー、ケースワーカー、保健師などに相談してみましょう。

### ■散歩の楽しみを見つけよう！

散歩は、健康増進や気晴らしの効果があります。散歩を継続することで、体力が向上すると、ゆとりをもった日常生活が可能となり生活のリズムも作りやすくなります。散歩を継続するためには楽しく実施することが重要です。お気に入りスポットを巡るオリジナルコースを作って楽しみましょう。また、散歩コースを決める際には、距離・坂道や段差などの路面の状況・周囲の交通状況などに注意して自分に合ったコースを設定しましょう。



【単脚杖・多脚杖・ウォーキングポール・シルバーカー】

杖やシルバーカーなど、さまざまな種類の歩行を補助する用具があります。歩行補助具は環境や体に合ったものを選んで使いましょう。迷った際は、ぜひ理学療法士に相談してください。また、装具を使用する場合は正しく装着するようにしましょう。

### ■坂道・段差・信号での注意点

**坂道**：坂道は、スピードを調整することが大切です。そのために歩幅を小さくしたり、歩行車やシルバーカーの場合、ブレーキを使用してスピード調節します。また、抑速機能やアシスト機能のついた歩行車が利用できる場合があります。

**段差**：足の動きに左右差がある場合、一般的に、動かしやすい方から昇り、降りる場合は動かしにくい方から降ります。段差につま先が引っかからないように、しっかりと確認して昇降しましょう。

**信号**：一般的な横断歩道は10mを10秒で歩くことができれば信号が青の内に渡りきれるとされています。場所によっては時間が短く設定されていることがあるため、慌てて渡ろうとせず、次の青信号を待つくらいの余裕をもって行動しましょう。

### ■散歩の準備・気を付けるポイント

- ◆適度な運動は快眠を誘います。翌朝まで疲労を感じるような散歩は過負荷です。時間や距離を見直しましょう。
- ◆「喉が渴いた」と感じた時点で、すでに体内は水分不足！出発前にしっかりと水分を摂り、その後もこまめに水分を補給しましょう。
- ◆疾病や障害によって散歩する時の注意点が異なります。前もって専門職に相談し、注意するべきことを確認しておきましょう。

