

西綾瀬だより

平成九年
十月号



紅葉の便りが、あちらこちらから聞かれるようになりました。秋も深まり、外出するには、ちょうどよい季節です。今月はバスハイクがあります。

《散歩に出かけよう》

年をとると、だんだんと外出するのがおっくうになります。過ごしやすいこの時期から散歩の習慣をつけたいものです。歩行訓練や自然に親しむなどの目的をもってマイペースで散歩を楽しみましょう。散歩を義務にすると、ストレスとなってしまいうので無理をしないようにしましょう。



☆散歩の効果

- ・気分転換になる。
 - ・話題ができる。
 - ・友人などができたりし、家族以外の人との交流を通して社会の一員としての自覚ができる。自信もでてくる。
 - ・心地よい疲労感で、夜ぐっすり眠れる。
 - ・日光浴は、精神的にも身体的にも大変よいことである。
- ☆散歩をするにあたってのポイント
- ・介護者がまえてもらって散歩コースに危険はないか、トイレ、休憩する場所はあるか等調べておく。
 - ・一人で散歩に出掛けるひとの場合は時々介護者も一緒に歩き、散歩コースのチェックをしておく。散歩コースを知っておくと帰宅が遅くなったりした場合、探しやすい。
 - ・病気のある人は、主治医と相談しどの程度の外出が可能か、どんな時は控えた方がよいか聞いておく。
 - ・最初は無理をせず、少しずつ外出時間をのばしていく。

