

●散歩(ぶらぶら歩き)

- ★新しく始める方は、履きなれた運動靴がおすすめです
- ★散歩の前に、屈伸・ストレッチを
- ★新しい散歩コースを探すのも楽しみながら
- ★姿勢よく⇒背筋を伸ばし、顔は前向き、肩はリラックス、腕は自然に振る
- ★水分補給を忘れずに
- ★夜間・早朝は避ける
- ★頑張りすぎない(目安 30 分前後)

※効果

①身体への効果

五感が刺激されることで脳にもよい影響を与える

睡眠の質が上がり、不眠が改善される

②身につく効果

歩くことが習慣になると生活のリズムが整う

③楽しむポイント

四季の変化を感じ取る

散歩したコースを地図に消し込む

テクポのポイントを貯めよう

●室内での転倒 予防

部屋の照明は明るいものを。
キャスターのついた家具は気をつけて。
新聞や荷物はきちんと片づけ、床や階段をすっきり。
カーペットの縁、電気コード、床には危険がいっぱい。
浴室の床にはクッション性のあるものを。
玄関や脱衣所のマットには滑りにくいものを。
「スリッパ」よりも「ルームシューズ」を履こう。
「低めの腰掛け」を活用しよう。
高いところの荷物は「幅の広い踏み台」で。

日中にずっと同じ姿勢でいることを避ける(寝っぱなし、座りっぱなし)。
ベッドや布団から突然起き上がらない(急な動作を避ける)。
朝起きたら、脳と体を目覚めさせる(着替える、顔を洗う、体操をする、日光を浴びる、朝ごはんを食べる)
1日のうち横になっている時間をへらす。



