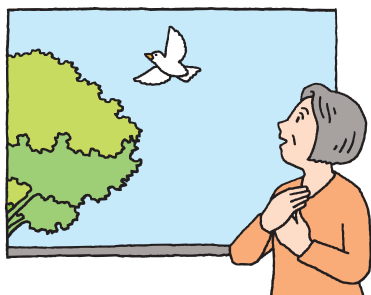


「歩く」

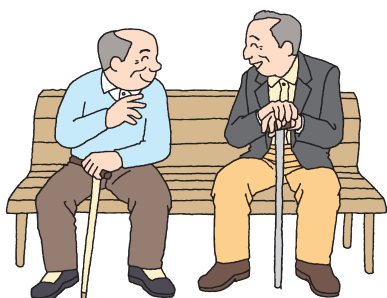
行き先を考える楽しさ、出かける楽しさ
お出かけは生きがいづくりにつながります

閉じこもり症候群に
ならないために



「出歩く自信がないから」と家に閉じこもってばかりいると、次第に体力が弱まり、気持ちも沈みがちになります。「あの公園の桜は咲いたかな」と散歩の行き先を考えたり、窓を開けて庭や外の景色を眺めたり、常に外に関心を持って「出かけた」という意欲を高めましょう。

出かける目的を
作りましょう



デイサービスや趣味の教室など、人とのかわりを持って、ようなところへ積極的に出かけて仲間の輪に入るようにしましょう。行動範囲が広がることで好奇心も旺盛になり、毎日の生活にメリハリがついて心身をリフレッシュすることができます。

自分に合った道具で
出かけるのが楽しみに



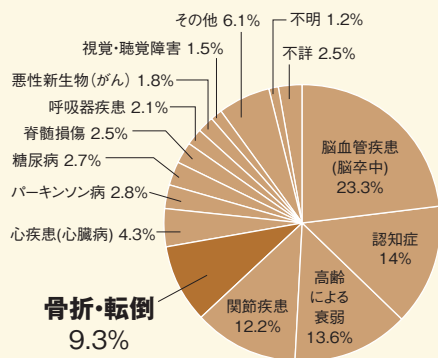
年齢を重ねると誰でも足腰に自信がなくなりますが、自分に合った靴や杖があれば安心して出かけられます。最近はおしゃれなデザインと機能を両立させた商品も多く、選ぶのも楽しみの一つ。「これを使ってどこへ行くか？」と外出の楽しさも倍増します。

ミニ知識

介護が必要となった原因の1割が「骨折・転倒」です

厚生労働省によると、要介護状態となった原因の約1割が「骨折・転倒」です。年をとるとつまずいたり転んだりやすく、骨折しやすいもの。けがも治りにくく、そのまま寝たきりになったり、出かける自信をなくしたりします。安心して歩ける靴や杖を探したり、シルバークラや歩行器を上手に活用したりすることは、骨折や転倒を防ぐうえでも大切です。

■ 介護が必要となった主な原因
(厚生労働省・平成19年度国民生活基礎調査)



自分に合ったものを選んで「歩く」を楽しみましょう

歩く

靴

足の痛みや
つまずきを防ぎたい

サンダルやスリッパは歩きにくく危険です。足全体をしっかりと覆う靴を履きましょう。足の甲やかかとの部分が全部開き、面ファスナーなどで着脱できる靴が便利です。

▶P26~



杖

歩くときの
ふらつきを抑えたい

歩行が安定しているかどうか、握力がどの程度あるかなど、体の状態に合わせて選びましょう。

▶P39~



シルバーカー

荷物を楽に持ったり
休んだりしたい

ショッピングカートと兼用できるカートや、腰かけることができるタイプなどさまざまな種類があります。

▶P46~



歩行車・歩行器

体をあずけながら
歩きたい

杖より大きな安定感があり、歩行する際に体を支えたり、つかまりながら歩行したりできます。

▶P56~

介護保険レンタル対象品



車いす

長時間歩けないので
安全に出かけたい

体の状態や使用場所、目的に合ったものを選びます。自分で操作するのか、介護者が使うかによっても選び方が変わります。

▶P59~

介護保険レンタル対象品



誰でも年齢を重ねると「歩く」が変化します

年をとるとつれ体が変化し、歩き方も変わります。片まひや、装具をつけることもあります。専門家や身近な人に相談しながら、自分の状態に合った「歩く」スタイルを見つけましょう。

腰がかかみにくなる

筋力が弱まり、
足が上がりにくくなる

円背になる
(背中が丸くなる)

腕の振りが小さくなる

股関節と膝関節が曲がり、
歩幅が狭くなる

