

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『横断歩道 点滅するまでに渡りきれますか?』

リハビリでは歩き方や姿勢の他に、歩行速度の計測を行うことがあります。みなさんは、ご自分の歩行速度はどれくらいだと思いますか?

成人の歩行速度は約1.33m/秒で、1分でだいたい80mです。65歳以上は1.0m/秒、75歳以上で0.84m/秒とのデータがありました。

さて、道路を渡るために横断歩道を使用しなくてはならない。点滅するまでに渡りきれますか?横断歩道が点滅するのが1.0m/秒の歩行速度を基準としており横断歩道の長さにより異なりますが、一般的には4~10秒の間、青信号が点滅しているそうです。

●目標は「10mを10秒程度で歩く!」

①足の幅を広くする

ちょこちょこ歩くのではなく、しっかりと足を踏み出して歩きましょう。

②背筋を伸ばして、手を振って歩く

③ふくらはぎの筋力アップ

かかとをぐーっと引っ張るかかと上げの運動を20回程度行いましょう。

立って行う場合は壁や手すりを持って、転倒に注意して行って下さい。

トレッドミルでのトレーニングを行う際、あまりスピードを上げずにまずは、①②ができているか注意して行って下さい。体が整ってからスピードアップをしていきましょう。ちなみによくチラシなどで、駅から3分というのを見かけることがあると思います。これはどのくらいの距離なのだろうと思ったことはありませんか?この時間は成人の歩行速度を元に考えられているため、80m×3分でだいたい240mぐらいになります。みなさんは、3分でどこまで歩くことが出来ますか?

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

11月の行事

紅葉ドライブ

時期未定

紅葉の状況を見て実施いたします。
車内から季節を感じてみませんか?
お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	○	△	×	○

○: 空き有り △: 若干名のみ

活動報告

運動会 10/17~10/22

