

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『早歩きより大歩きをやってみましょう!』

みなさま、「フレイル」という言葉を覚えていらっしゃるでしょうか？以前にも取り上げましたが、フレイルとは加齢による心身の活力の虚弱のこと指します。特に何もしていなくても疲れやすくなったり、運動も億劫に思えることが増えたら、フレイルになっているかもしれません。新型コロナやインフルエンザの猛威により外出が増え、歩くことが減っていることが原因です。

運動不足による筋力の低下からフレイルになってしまうことを予防するためには、やはり意識して歩くことが必要です。

### ● 歩くときのポイント

- ・ 1日に5000歩を目指しましょう。
- ・ 早歩きより、大きく手を振って歩きましょう。
- ・ 誰かと一緒に歩くときは、会話ができるスピードで歩きましょう。



いつもより**10cm大股**で

「速いスピード」や「長い距離」も大事ですが、まずは歩く姿勢を大事にしましょう。姿勢が崩れたまま歩いていると、体の一部分に負担がかかってしまい、関節や筋肉を痛めてしまう可能性があります。

デイサービス内で歩く練習を行いたい場合はぜひリハビリスタッフにお声かけください。姿勢の調整や障害を越える歩行練習など提供させていただきます！

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 1月の行事

1/15  
～1/24

初詣



板橋不動尊にお連れします。健康祈願・家内安全など、良い一年になるよう一緒にお願いしましょう！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

# クリスマス会 12/19~12/25

楽器演奏やジャグリングなどボランティアの方々にご協力  
いただき盛り上げてもらいました☆



ティータイムは特別メニューをご用意しました！



## OT活動

クリスマスリース作成を行いました♪

