

- ① 筋肉増強…歩行能力を強化することで転倒予防ができ、寝たきり予防にもなります。
- ② 栄養改善…歩行をはじめとする有酸素運動は食欲が増進。お腹が空くことで多くの栄養が摂取できます。
- ③ 夜間良眠…日中にエネルギーを消費すると、生活リズムが改善。
- ④ 血液循環…酸素と栄養をからだの隅々まで行き渡らせると共に、免疫力を強化します。

### 歩行訓練の効能

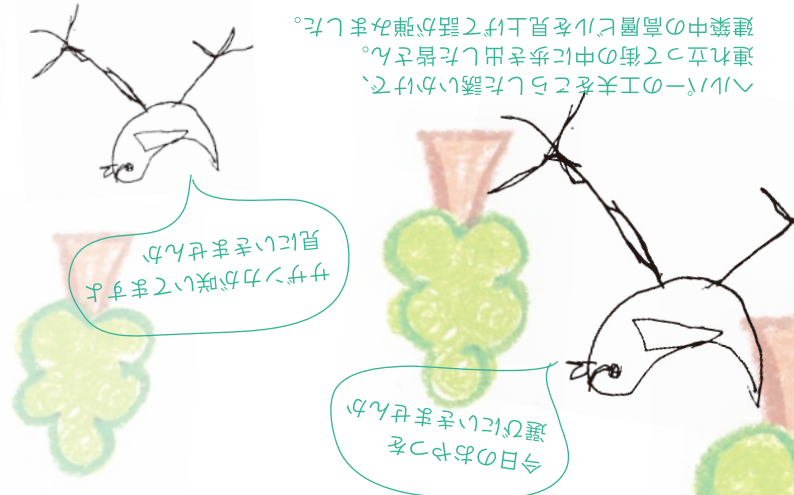
所長: 中田 美砂子

外に出る目的は筋力の向上だけではなく、食欲増進、血液の循環を良くする、夜間の良眠を得る、そして何より、五感を刺激すること、もちろん大切だと考えています。車椅子の方も歩ける方も外気浴は大切です。新鮮な外気を吸い込み、樹や花を見て匂いをかぐ。お店に立ち寄り話をする。好きな道を見つけてスツアス進む。大や小さな子供達に遭遇して、思わず顔がニコニコする。歩行訓練は車椅子の方も一緒に、少なくとも一日1回しっかりと汗ばむくらい、20~30分以上を目標としています。お仲間になった方達やヘルパーと一緒に外出することで、安心と安全が得られます。限られた時間の中で、一足のばしとしてくばり散歩を楽しみましょう。新しい発見と感動が、心をリフレッシュさせるのですから。

### 五感を刺激する



ヘルパーの工夫をこらした誘いかけて、連れ立って街の中を歩き出した皆さん。建業中の高層ビルを見上げて話が弾みました。



## 外に出ることの大切さ

## あなたのお話、お聞かせください!

「Well Beeing」は読者の皆さんと一緒につくっていきます。  
 “こんな情報がほしい”“こんなことを掲載してほしい”というご要望がありましたら「Well Beeing」編集室まで、ぜひお気軽にお寄せください。

### 掲載原稿募集のお知らせ

テーマ：“私が子供だった頃”400字程度、年代、性別を問いません。  
 ※無記名希望の方は、その旨記してください。

### 連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23  
 シルバーネットビー [Well Beeing] 編集室

ポストインで  
 お願いします!

企画・編集 田中 淳一 <編集長> 堀越 郁子  
 デザイン CHIHIRO  
 表紙(イラスト) CHIHIRO  
 発行 株式会社シルバーネットビー  
 通所介護事業所<デイサービス>  
 デイサービスセンター小手指  
 シルバーネットBeeデイサービスセンター  
 訪問介護支援事業所<ホームヘルプ/ヘルパー派遣>  
 居宅介護支援事業所<ケアマネジャー/介護相談>  
 〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23  
 〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28  
 電話番号: ☎0120-978-023  
 F A X 番号: 04-2939-8900  
 ホームページ <http://silver-net-bee.com>  
 発行日 2012年1月1日 第二号



Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ

# Well Beeing

TAKE FREE! vol.2



## 特集 外に出よう



A E D (自動体外式除細動器)を備えています。  
 必要な際にはいつでもお申し出ください。

### 自転車物語①

朝日新聞に、80歳を迎えた栃木県真岡市在住の男性が栃木県内全市町村を自転車で廻ったという記事がありました。この熱意とチャレンジ精神には敬服するばかりですが、ドイツには「トラック一杯の薬よりも、一台の自転車」という格言があります。ちなみにイタリアでは「医者に行くなら自転車で行け、そうすれば医者を通りして酒場に行くことになる」とかなんとか。かくいう私も自転車に乗っています。たまに一日300km位走ってしまいますが(小手指から新潟まで辿り着くことになります)、自転車旅は旅行というよりも冒険という感覚が近いかもしれません。急峻な坂道に悪戦苦闘したり、迷った結果思わぬ風景に巡り会えたり…最短距離、時間短縮という概念から解脱する瞬間でもあります。なにより自転車の移動速度は、流れる風景や空気・匂いを感じるのに最適なスピードです。

必ずしも遠くに行く必要はありません。身近だからこそ意外性に富んだ発見があり、これが心躍る瞬間でもあります。少しだけ、日常生活から外に出てみませんか。



さあ、ごいっしょに

のんびりした正月の三が日が過ぎるとガキど