

## ウォーキングとお花教室

朝夕冷えるものの、日中は暖かく、  
デイサービスでは景色が良い所へ出向き、  
屋外歩行訓練へ行ってきました。  
また、利用者様はお花に詳しい方が多く、  
庭の花を摘んでは、馴染みの方々と生けて  
楽しまれていました。

特集

生 活 動 作 を 改 善 す る

# 転倒予防のための レクリエーション

転倒しないための正しい歩き方とは？

### 視線は前に

下を向いて足元ばかりを  
見て歩いていると、視界  
が狭くなって危険です。  
視線を上げて、視界を広  
くすることで、重心も安  
定します。

### 背筋を伸ばす

背中が丸まっていたり、反って  
いたりすると重心が不安定にな  
り、転倒しやすくなります。  
背筋を伸ばしてバランスを取り、  
腕をしっかり振ることで安定し  
ます。

### かかとから着地する

すり足にならないよう、  
かかとから着地します。  
自然につま先も上がり、  
つまずきにくくなります。

### しっかり地面を蹴る

足の裏全体で踏み込み、しっか  
り地面を蹴ります。  
そうすることで足を前に踏み出  
せて、歩幅が広がります。



HAPPY BIRTHDAY

加藤様  
9日



森本様  
1日



松尾様  
10日