

印西南部地域包括通信

歩く

地域みなさま、こんにちは。

今回は、改めて「歩く」について考えてみました。

皆さんの健康志向も高まり、コロナの影響も加わり、街中で朝や夕方、夜、歩いていらっしゃる方をよくお見受けします。

日中も歩いて用事を済ませている高齢者の方にも遭遇します。

「歩(く)」・・・①足を動かして前に進む、あゆむ

②物事が進んでいくこと 物事の進行

このように意味を調べながら、初めて子どもが立ち、歩き始めた時の喜び感動したことを思い出しました。確かに「歩」は前に進むポジティブな印象を受けます。最近では男の子、女の子の名前に「歩」が使われることもあります。なるほどいい漢字だな、と思いました。

次は、理学療法士さんに、人間にとっての「歩く」ことについて、うかがってきました。

「歩くことは」①心血管の健康向上

②筋力・持久力の向上

③体重コントロール

④ストレス軽減

⑤ポジティブな気持ちになれる

⑥睡眠の質の向上



少しでも歩くことで、体力やバランスが保たれ、買い物や外出などの日常生活が継続できます。歩く時は、背筋を伸ばし、目線は10m先の地上付近、無理のない速さで。最後まで自分の足で歩けることが自身の尊厳を守るのではないかと思います。

【千葉新都市ラーバングリニック 畝本理学療法士】

先日お会いした80代後半の女性の方のお話を紹介します。

「私はふれあいバスを調べて乗って移動することが前から好きでね。乗り継ぎが上手くいった時うれしいのよ!」と、ご家族の車もありながらも面倒がらずバスに乗って移動している方もいらっしゃいます。70歳以上の方にフレアイカ交付が可能ですので申請される方は市役所もしくは地域包括支援センターへ。

～～南部包括職員替わりしました～～

センター長・保健師 太田

主任介護支援専門員 西澤

社会福祉士 横尾・岡澤

介護支援専門員 名本

生活支援コーディネーター 森

皆さまに早く顔を覚えていただけるようどんどん外に出ていきますので、よろしくお願いいたします。

【歩く】に関して

AIを使って歩行分析測定会、企画中!

自分の歩行状態知りたいと思いませんか? ご参加お待ちしております。

印西南部地域包括支援センター

コスモスパレット・パレットII

印西市中央南1-4-3 9時～16時30分

TEL0476-37-3120(時間外は転送電話にて対応)

ご高齢者の総合窓口です。
お気軽にご相談ください!!



印西市マスコットキャラクターいんサイズ

生活支援コーディネーター版 **mori**

ベルマークでつながろう会

令和5年より活動しております“ベルマークでつながろう会”の紹介です。地域の方が集まりの場として提案し、月1回活動しています。

送り先はベルマーク財団で災害被災地の支援に使われています。

先日、大塚にあるMS&AD事務サービスの方がたくさん届けてくださいました。

以前は会社で集める作業をしていましたが、コロナの時期からやめてしまったそうです。

ベルマークでつながろう会のメンバーは7~8名。

拡大鏡を使いながらたくさんのベルマークに会話も弾んでいます。

興味のある方、ぜひご参加ください！



いんざい健康ちょきん運動

南部圏域では31のグループがあります。

昨年「輪い和い会」という集まりを企画し、ちょきんグループのリーダーさんに集まっていただきグループ同士の交流会を行いました。

17名の参加者があり、運営に関する事、グループでの盛り上げの工夫や悩み事などたくさんの意見交換がありました。

その中のご意見の一つに上がった“みんなでちょきん運動”の実現に向けて検討していく予定です。

ぜひご協力お願いします。

～ジョイフル本田千葉ニュータウン店で、ちょきん運動の体験会を行っています。次回は10/15 10時～12時予定です。見かけましたら是非お立ちよりください～

困った時助けてくださる方、
随時募集中です！



生活支援コーディネーター
森までご連絡ください

印西南部地域包括支援センター

コスモスバレット・バレットII

印西市中央南1-4-3 8時半～17時15分

TEL 0476-37-3120 (時間外は転送電話にて対応)

ベルマークを集めています。
ご協力をお願いします!!