

# アモールニュース



2020年11月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

## ウォーキングで介護予防！

高齢になると筋力や体力など、さまざまな身体機能が低下します。

介護が必要になる状態を予防して、健康寿命を伸ばすためには、運動が欠かせません。

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、認知症の予防に効果的とされています。そのため、ウォーキングにより歩く力をしっかり保つことは、身体の健康に非常に重要です。継続&習慣化しやすく、だれでも手軽に始めやすいウォーキングを効果的に実施して、介護予防につなげましょう。

## 効果的なウォーキングの方法とは



介護予防には少し負荷をかけた運動をする必要があります。

**3分ゆっくり歩いて、3分早く歩く、「インターバル速歩」**は適度な負荷がかかる歩き方となるのでおすすめです。**計30分歩きましょう。**



介護が必要な状態を予防するためには、**1日5000歩のウォーキング**が効果的です。ただし、重要なのは歩数に加え「適切な強さの運動を行う」ことです。**歩数を目安にしながら、「速く歩く」を組み合わせ**てウォーキングをしましょう。

## ウォーキングを続けるコツとは

「ウォーキングをしても三日坊主」にならないためのポイントをご紹介します。

- ① **目標を設定する** → 「●月のウォーキング大会に出場する」など具体的な目標をたてましょう。
- ② **無理に毎日行わない** → 「毎日歩かなければいけない」と気負いすぎると挫折します。自分のペースで！
- ③ **歩くコースを工夫する** → いつも通ったことのない道を歩くと新しい発見があるかも。新鮮な気持ちも保てます。
- ④ **歩数計を使う** → 歩いた実績を目でみて確認できるとモチベーションアップにつながります。



アモール訪問看護リハビリステーション越谷に9月から入社させて頂いた、**まちだみやこと** といいます。数年前から`あらふいふ` (年齢) です。なのに訪問看護、未経験でして…ステーションの先輩方、利用者さまに多大なご迷惑とご心配をおかけしてしまっている毎日です。が、在宅ならではの寄り添える看護ができるようになるよう、自他ともに認める方向音痴ですが安全運転で、安心な看護を提供できるよう努力します。どうか長〜い目で…… (´▽`)

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2020.11.1現在)