



訪問看護ステーション森林 HP <https://www.kokoro.or.jp>



訪問看護ステーション 森林



〒355-0811
埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7
TEL0493-56-4876/FAX0493-81-5102

運動・スポーツの秋

秋は空気が澄んでいて過ごしやすい気候が多く、秋晴れにさわやかな風を感じて「体を動かしたい」と思ったことはありませんか？今回は普段運動をしていない方でも気軽にはじめられる「散歩」についてお話したいと思います。

「散歩」歩くという行為は有酸素運動にあたり、健康にさまざまなメリットがあります。有酸素運動とは比較的少ない筋力で、持続的に体を動かすことで、体内の脂肪や糖が酸素と共に消費されることをいいます。ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクスダンスなどが該当します。

散歩の効果

- ・体脂肪の減少 ・脂質異常症の予防・改善 ・高血糖の予防、改善 ・高血圧の予防、改善
- ・心肺持久力の向上 ・骨粗鬆症の予防 ・睡眠の質の改善 ・ストレス解消

効果的・安全に散歩を行うポイント

- ・正しいフォームで行う ・ウォーキングに適した靴を履く
- ・無理のない範囲の時間からはじめ 1回30分、週5回以上を目指す
- ・適度に水分補給を行う ・健康に不安がある場合は適宜受診する ・前後にストレッチを行う



歩行の正しいフォーム

頭部

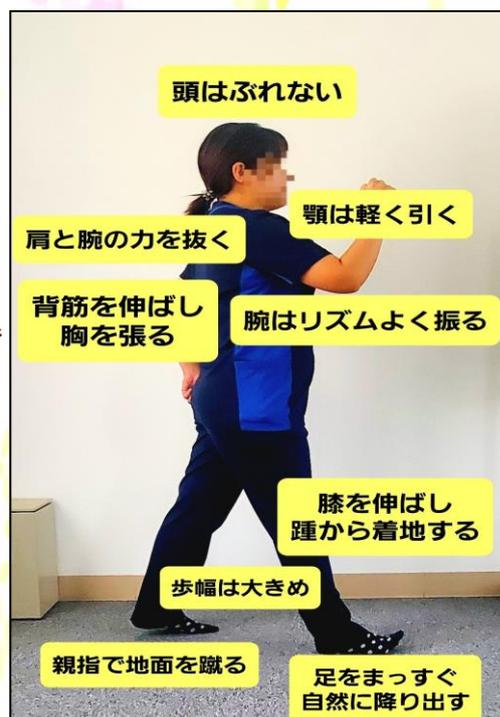
- ・頭はぶれない
- ・あごは軽く引く

上肢

- ・肩と腕の力を抜く
- ・背筋を伸ばし胸を張る
- ・腕はリズムよく振る

下肢

- ・膝を伸ばし踵から着地する
- ・歩幅は大きめ
- ・足先まっすぐ自然に振り出す



みなさんもこの機会にぜひ散歩に取り組んでみてください。

お知らせ



今まで訪問看護では自立支援の更新時や、保険証の変更時に確認を取らせていただけてきました。今後は毎月月末の訪問時に、保険証と自立支援受給者証を確認させていただきますので、ご協力をお願いいたします。

- ・自立支援受給者証も、更新月の3ヶ月前から更新手続きが行えます。医師の意見書が必要な時は、受診時早めに伝えておくことをお勧めしております。
- ・受診先が変更になった時も自立支援受給者証の登録変更が必要です。また訪問看護でも医師の指示書が必要なため、変更時は訪問看護にご一報をお願い申し上げます。
- ・手続きに関して心配なことやわからないことがありましたら、訪問時にご相談ください。皆様が安心して医療を継続する為に、また必要なサービスが継続できるように訪問看護も支援を行っていきたいと思います。

心音



左側:S様作品 塗り絵 / 右側:K様作品 絵画

今回お二人の作品を掲載させていただきました。繊細な塗り絵と緻密な絵画で、とても素敵な作品です。芸術の秋なので、ぜひ皆さんにも素敵な作品の鑑賞を共有させていただければと思います。

編集後記



第6号では、当ステーションの作業療法士(野村)にお勧めの運動をご紹介させていただきました。散歩の運動効果の高さに改めて驚きますね！運動の秋です。皆さんも正しいフォームを意識しながら取り組んでみては如何でしょうか。訪問時に、一緒に散歩へ行きたいという方もぜひお声がけください。皆でこれから訪れる寒い季節を一緒に乗り越えていくためにも、体力をつけていきましょう！良い散歩コースがありましたらぜひ教えてください。お待ちしております。

編集担当 鈴木・中塚

