

# “結愛” ~ゆい~

## 『今月の豆知識』

11月9日は「**いい靴の日**」です。痛みのない体を作り、自分の足に合う靴と出会い、正しい歩き方を手に入れることでいつまでも若々しくキラキラした毎日を過ごすことを目的として制定されました。

この日にちなみ、今回は「靴の選び方」について紹介します。

- ①つま先がやや反り返っているもの…躓く事を防ぎ、転倒を予防してくれます。
- ②かかとがしっかりしているもの…踵が安定することで重心移動がしやすくなり、程よく固定されることで歩きやすく、靴が脱げにくくなります。
- ③重すぎず靴底に滑り止めのあるもの…靴の重さによって足の振り出しが楽になる利点もありますが、重すぎると疲れやすく、すり足の原因にもなります。歩いた時に重いと感じない程度の物を選びましょう。
- ④紐やマジックテープで固定できるもの…足の甲の高さや浮腫みのある際にも調整が出来、固定できるものが良いです。足幅・つま先に若干余裕のある物を選びましょう。

## 『通所リハビリテーション～運動会～』

運動の秋！！10月19日20日の2日間、通所リハビリで大運動会を開催しました。紅白に分かれ4つの競技を競いました。皆様楽しんでいただきながら、肩・手指・足をしっかり動かしてもらいました。いい運動になりましたね。これからも身体をしっかり動かしながら楽しい時間を過ごしましょう。



## 『転倒予防～脳トレ+体操』

高齢になると2つ以上の事を同時に行う事が難しくなってきます。例えば、会話をしながら歩く事や、車の運転時にハンドル・ブレーキ・アクセルの複数の操作などが難しいという事が挙げられます。

複数の動作を同時に行う練習をする事で転倒予防を図りましょう！！

### ○歩く+声を出す

散歩や室内を歩く時に、

- ①「あ」から始まる単語（あひる、あき、あめんぼ、あめ、あり…など）
- ②都道府県名（北海道、沖縄、岐阜、静岡、岩手、埼玉、千葉、東京…など）
- ③しりとり

…などの課題を決め、声に出して呟いてみましょう。

※歩行が難しい時は、椅子に座り、手を振って足踏みをしながら行ってみましょう。

