



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

皆様こんにちは。今年は梅雨が短く、暑い日が続いています。暑いと感じていなくても脱水になりやすい季節です。クーラーで部屋の温度調節をしたり、こまめに水分補給をするなど体調に気を付けて、熱中症や夏バテを予防し夏を乗り切りましょう。今回は「すくみ足や歩きにくい時の工夫」についてのお話をさせていただきます。



医療法人 白卯会 〒590-0503

白井病院

HP www.shiraihp.or.jp

大阪府泉南市新家2776番地

☎072-482-2011

ホームページ
QRコード



『すくみ足や歩きにくい時の工夫』

今回は『すくみ足や歩きにくい時の工夫』についてお話しします。

歩く時のヒント

☆歩きにくい時はついつい下を向いていませんか？下を向くと姿勢が前かがみになり、もっと足が出にくくなります。歩きにくい時ほど前をみて姿勢を良くしましょう。

☆目的のところまでスムーズに歩くイメージをしてから歩いてみましょう。自分だけでイメージできないときは介助者の方が見本を見せてあげるとイメージしやすくなります。イメージしてから何か行うことは歩く時だけでなく、日常生活上でも役に立ちます。

こんなとき どうする？

①歩き始めにすくむ、足がなかなか前に出ないとき
一歩足を引いてから歩きだしてみましょう。

家の中であればテープを床に貼ってまたぐ、テープがなくても線をまたぐように足を出すとうまくいく場合があります。

②狭いところを通るとき

うまく通り抜けるイメージをしてから通らしましょう。また、ドアなどに触れて幅を自分の手で確かめてから通ると恐怖心がやわらぎ通りやすくなります。

③方向転換する時

方向転換する方にしっかり顔を向けてから、体の向きを変えましょう。方向転換をイメージしてからだと歩きやすくなります。

