

天寿荘ヘルパー便り

2017年 5月発行 251号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3101>

『外に出てみませんか』

外に出るのが減っていく理由として

- ・年を重ねると、体を動かすのが難しくなり、目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくい等の理由で、外に出るのが恐くなったり、気持ちがおっくうになったりします。
- ・病気のため、外出先で体調が悪くなる事を心配して外出を控える方もいます。
- ・家族や近所の方に心配や迷惑を掛けたくないからと外出を控える方もいます。

※日常生活の行動範囲が狭くなり、
体力の低下につながります。



青葉も色あざやかになり、晴れの日が続いています。
朝、晩の寒さもなくなり、日中は散歩や外出しやすい時期になりました。外に出る事は、体にとってもいい効果があります。
そこで今回のテーマは、「外に出てみませんか」です。

外に出る事でいい効果があります

- 1、体を動かす事で、体力の低下を防ぐ事が出来ます。
- 2、太陽の光を浴びる事で、気分転換や骨粗鬆症の予防につながります。
- 3、不眠症の改善に繋がります。
- 4、新たな知り合いが増え、顔見知りの人が出出来ます。
- 5、認知症予防に効果的だと言われています。



外に出るのが難しい時は

- ・家の中や、庭などを歩いてみましょう。
- ・寝る場所と食事を取る場所の区別をつけるようにしましょう。
- ・寝間着から、普段着への着替えをして、身だしなみを整えるようにしましょう。



- ・外に出る時は、動きやすい服装や、履きなれた靴を履いて、帽子や日傘をさして、紫外線対策をしましょう。
- ・脱水予防の為に、水分補給も心がけましょう。