

## 春になったらウォーキングをしませんか？

いつまでも健康でありたい！とは思っても、何をすればいいのか・・・  
そんなあなたにオススメなのが、**ウォーキング**、つまり**歩くこと**です。  
でも、ただ歩けばいいのか？ というと、実はそうでもないようです。  
特に、足に合わない靴を履いて歩くと、足が痛くなり、歩けなくなる  
可能性もあります！  
そこで今回は、上手な靴の選び方について、考えてみましょう。



【Walkers Station】  
ネコの駅長

足を入れた時に、  
くるぶしが当たらないか？

足の甲がきつくはないか？  
きつくヒモを結んでないか？

つま先が当たってないか？

足を入れた時に、かかと  
が安定するか？  
土踏まずの盛り上がり、  
合っているか？



⇒ 次回は服装についてです！

## 要望・苦情に関する回答

下記の通り回答致します。貴重なご意見、ありがとうございます。（※ 原文のまま掲載）

<要望>	いつも感謝してます。言うこと、ありません。 昼食ですが、魚ともう少し、つかってほしいな・・・(1月15日受付)
<回答>	ありがとうございます。デイケアでの食事については、外部の業者に委託しておりますが、利用者様のご希望が反映できるように報告いたしました。
<要望>	何か、変化が欲しいのかも知れませんがね。 入浴、食事、リハビリ等々、当たり前的事なんですがね。何かこう、機械的にやっているというかやらされているというのか。難しい問題ですね。 スタッフの皆様、他の利用者様と共に楽しめるレクリエーションがいいのか、今のリハビリをもっと楽しく出来るアイデアがあればいいのか、親の笑顔がもっと欲しいですね。(1月20日受付)
<回答>	貴重なご意見ありがとうございます。利用者様が笑顔で生き生きとした生活が送れるように職員一同心から願って支援させていただいております。リハビリ内容につきましては、職員一同で考慮中ですが、その他具体的なご要望等ありましたら、検討していきたいと考えております。職員までお知らせください。

## ➤ 訪問リハビリだより

今月号より、訪問リハビリセンターに関する内容も掲載していきます。  
記念すべき第1回目は、訪問リハビリのサービスを受けるにあたってのお願いです。

訪問リハビリを利用される際は、以下の2つが法律で定められています。

- ▶ かかりつけ医師の定期的な診察（3ヶ月に1回以上）
- ▶ 訪問リハビリ事業所の医師の定期的な診療

これらを行わなければ、**訪問リハビリは継続して利用できません。**

当事業所では、諸事情によって来院困難な方については、往診で対応しておりますが、そのご利用にあたって、お願いがございます。

「往診時間は、あくまでも目安と考えていただき、**予定時間の前後30分**は猶予をいただくと、大変助かります。」

できる限り、時間に余裕を持って予定を組んでおりますが、在宅診療を行っている患者様の治療状況・救急要請などにより、時間がずれ込む場合があることも現状です。  
何卒、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 訪問リハビリ利用者さんからの手紙

### 【教えてあげる私のリハビリ】 ～ よくばりなおばさんのひとり事

“あともう～少し”と、これが毎日必ず思う事。  
今迄通りの体にならない事は十分知っている。  
元みたいな生活がしたいと思うのも本音ですが。  
だから私、プチリハしてるの。時間なんて決めないの。気がついた時、ちょこちょこと。  
そしていつか“ピク”ってかすかに指が動いた時、わぁ～ビックリ！大声を上げてる自分に又ビックリ。プチリハビリのせいかな？なんていい方に考えてニンマリ。  
指が自由に動き出すことを夢見て、プチリハに励んでる毎日です。  
やっぱり、色々よくばりかな～。

## ➤ あなたの健康をサポートします！

デイケアの職員と利用者さんが中心となり、ウォーキングチームを作りました。

「ウォーキング愛好家の始発駅 **Walkers Station**（ウォーカーズステーション）」です。

当施設を利用されている方だけでなく、一般の方でも入会可能です。

2014年は、仲間とのウォーキングで、楽しく健康になりましょう。

お問合せや、入会の希望は、当施設の若狭（ワカサ）まで、お気軽にどうぞ。



それでは次回、夏直前の2014年7月号でお会いしましょう！