

## 意外と忘れがちなウォーキングの○○とは？

前回は、上手なウォーキング用シューズの選び方について、考えました。しかし、これからの季節にウォーキングをする場合、もう1つ考えなくてはいけないことがあります。

ウォーキングをする時の**服装**です。

健康のためにウォーキングをしているのに、熱中症などで倒れてしまうのは、絶対に避けなければなりません。

そこで今回は、上手な**服装の選び方**について、考えてみましょう。



【Walkers Station】  
ネコの駅長

首は、特に日焼けしやすい部分なので、襟付きのシャツがオススメです。または、首にタオルなどを巻く方法もあります。

紫外線対策で、ツバのある帽子をかぶりましょう！サングラスをかけるのも、非常にオススメです。

水分補給は必ずしましょう！

膝の裏側も、日焼けしやすい部分なので、丈が長めのものが良いでしょう。

他にも、通気性や速乾性に優れた素材のものや、UV効果（紫外線遮断機能）のあるものがオススメです。

靴は、4月号で紹介済み

⇒ 次回は正しい歩き方がテーマです！

## ➤ 訪問リハビリだより

### 『身体障害者手帳と特定疾患受給者証について』

すでに受給されている方もいらっしゃると思いますが、今回は**身体障害者手帳**と**特定疾患受給者証**についてお話しします。

**身体障害者手帳**は、手足を切断した場合や、関節が硬くなって動かなくなってしまう場合など、何らかの原因で身体に障害をおわれた方が取得できる手帳です。認定された程度によりますが、医療費の助成や、税金の優遇措置などを受けることもできます。

**訪問リハビリ**に関わることでしたら、装具や車いすを作る時、また、作り直す時にも給付を得られます。ただし、作り直しの場合には、一定期間が経過していなければ実費となりますので、注意が必要です。

**特定疾患受給者証**は、国が難病に指定した疾患を罹患されている方に発行される証書で、その疾患に関する医療費に関しては助成が受けられます。

訪問リハビリ・訪問看護に関しては、利用料金が助成になります。

現在、訪問リハビリや訪問看護を利用されている方で、**特定疾患受給者証**を持っているのに料金を支払っていた方は、過去1年間までになりますが、さかのぼって利用料金の助成ができますので、利用されている事業所に相談されると良いでしょう。

## 訪問リハビリお手紙コーナー



食欲もなく、横になっている事が多かった頃は、毎日をどうしようと、途方に暮れておりました。

ケアプラザ新函館・リハビリセンターの事を教えて頂き、通い始めました。

当初は、杖をついて歩くのも大変でしたが、先生始め、職員の方々のきめ細かな指導のおかげで、体や足に力が入るようになり、歩行器を使いながら1人で家の中を歩ける迄になりました。

又、訪問リハビリも受ける様になってからは、日常生活もはりを持って頑張る様になって来ているようです。

これからも、廻りの方々や皆様方にお世話になりながら、一緒に努力して、仲良く生きていけたらいいなあと考えております。

感謝でいっぱいです。

利用者家族より

## ➤ 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せんか？

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、スポーツの秋の2014年10月号でお会いしましょう！

