

# 歩いてスマイル新聞

2022年2月よりスタートした  
静岡中央の生活リハビリクラブ  
スタート号

## 笑顔を引き出す 生活リハビリクラブ 「歩いてスマイルクラブ」 が始動しました！



上：全体歩行訓練（BGMIは365歩のマーチ♪）  
下：立位での足の運動



### 「歩いて スマイルクラブ」とは？

デイのお客様から聞かれる「いつまでも自分の足で歩きたい！」「今できていることを続けたい！」というお言葉。その気持ちに一步でも近づくお手伝いとして、「皆様の笑顔を引き出す生活リハビリクラブ『歩いてスマイルクラブ』」を発足しました！



### どんなことをするの？

今回はスタート号ということで、簡単にお伝えします。クラブのポイントは、左の6項目です

- ① 全体歩行訓練
- ② 立位での運動
- ③ リングシート
- ④ ちょっと脳トレ
- ⑤ 目指せ日本一周！
- ⑥ 全員参加！



項目にすると多く感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、お客様同士で声を掛け合いながら楽しく取り組んでいただいています！

## キャプテン自己紹介！



はじめまして！

クラブのキャプテンを務めます理学療法士の土屋です。お客様の個人目標作成や運動のアドバイス、ちょっと運動が大変な方の別メニュー考案などを行っています。その他にも、「どうやったら楽しんでいただけるかな？」とお客様や職員さんと一緒に考え、クラブを盛り上げていきたいと思っています。よろしくお願い致します！

裏面では、

- ①全体歩行訓練
- ②立位での運動

について詳しく  
説明します！



1

## 全体歩行訓練

お客様全員でフロア内を歩きます。目標は3周ですが、無理せずお客様のペースで1周から挑戦していただいています。



一人での歩行が困難な方には見守りや介助で、立位が困難な方には椅子に座って足踏みで、なるべくみなさんに参加していただけるように「イチ、ニツ！イチ、ニツ！」と掛け声をかけてくださる方、隣の席のお客様に声を掛けてくださる方、とお客様同士で励ましあいながら取り組んでくださっています。

2

## 立位での運動

全体歩行訓練の後に椅子の後ろに立って運動を行います。かかと上げやアキレス腱のストレッチなどの軽めの運動から、スクワットや腿上げなど筋トレ要素を含んだ運動まで行います。歌に合わせてステップを踏んだり、「上げて～伸ばして～」と声に出しながら運動をしたりと賑やかです♪



◀延長戦！  
座って『笑いヨガ』

運動可能な程度は人それぞれ違うので無理はせず、出来る運動に参加していただいています。

前に立つ職員によって運動メニューは変わるので、どうぞお楽しみに！



次号では③リングシート  
④ちょっと脳トレ  
についてご紹介します



## 理学療法士の一口メモ

### ふくらはぎを鍛えるのはなぜ？

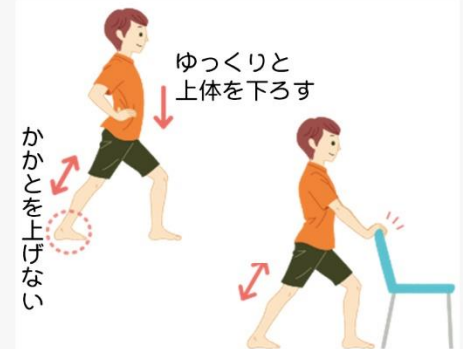
ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、足に流れていった血液やリンパ液などを心臓や体中に巡らせています。「かかと上げ」運動でふくらはぎの筋肉を鍛えると、浮腫み防止になるのは聞いたことがあるのではないのでしょうか？

それに対してあまり知られていないのは、ふくらはぎが「立つ」「歩く」ために重要な筋肉ということです。

立っている時はどこに力が入っていますか？太もも？足の裏？それらの筋肉も頑張っていますが、実はふくらはぎも後ろに倒れないように頑張ってくれているんです！

歩いている時も、足を振り出すのは前ももや脛の筋肉（つま先を上げる）に注目されがちですが、床を蹴って次の一歩を出す勢いをつけているのは、ふくらはぎなんです！

大活躍のふくらはぎ！運動前後には、ストレッチも行ってくださいね。



ハートフルホーム  
HEARTFUL HOME  
静岡中央

介護保険指定事業所 / 介護予防・日常生活支援総合事業 実施事業所

生活リハビリ静岡中央  
デイサービスセンター

静岡市駿河区馬淵1-8-1

TEL: 054-205-1988

営業日：月～土曜日 営業時間：9：30～16：35



アクタガワ  
beyond

詳しくはコチラ

