

# アビリティの花、 咲いています

令和6年1月  
アビリティ共生デイ  
Vol. 53  
～機能訓練の現場から～

今回のテーマは…ズバリ！「歩く」

アビデイの周辺はスーパー等の店が多く、今回は付近のうどん屋さんでランチを食べに行くことになりました。

**「せっかく行くのなら…おなかを減らして行こう！」**  
ということで、全員で歩いて行くことになりました。  
歩いて行くには、いくつかの課題をクリアしなければなりません。

まずは、下見へ！



狭い道路。傾斜に注意



横断歩道では注意力と歩行スピードが必要



ゆっくり歩いて片道10分  
耐久性が必要



課題について、皆さんで作戦会議をし、「歩いてうどん大作戦!!」が成功するように機能訓練を開始しました。寒さに負けず、外でのストレッチ体操やバランス訓練も頑張りました。





歩行姿勢を改善するために、骨盤の動きを意識して正しい姿勢を覚えてもらう訓練です。

耐久性を向上させる為に、晴れた日には屋外歩行訓練を行いました。



←歩行スピードが課題です。横断歩道を22秒の青信号で渡りきれるよう、訓練をしました。

さあ！

「歩いてうどん大作戦!!」出発！利用者さん7名、車椅子1名です。中には、災害時に、歩いてケアグラウンに避難される方もいます。しっかり歩く経験は大切です。



ほとんどの方が歩いて帰りましたが、2名の方が疲労の為、車で帰所しました。

耐久性の問題は、今後の課題となりました。自分の好きなメニューを選び、達成感を味わいました。