

福祉用具レンタルの武美屋

第42号 たけトピ

大阪府指定番号 2772000259

福祉用具専門相談員 2名

発行所：有限会社 武美屋

担当：水掬(もんどり)

〒558-0011

大阪市住吉区荻田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

いよいよ春の季節です。

いよいよ春の季節がやってきます。春は暖かくなり、寒い時期と違って、外出しやすくなり、公園や庭などで、お花見やガーデニングなど、花を見たり触れたり、ショッピングに出かけて買い物をしたりなど、外出が楽しい季節になります。なので、冬の寒い時期に、なかなか外に出られなかった人や運動不足を感じている人などは、積極的に外出しましょう。



外出は能力低下を防ぐ

外出せずに自宅で生活するようになると、極端に他人と話す機会が減ります。また歩く距離や視覚や嗅覚・聴覚に与えられる刺激も極端に減少するので能力の低下を招きます。

その1つが脳機能です。誰でも使わない筋力が低下するように脳機能も使わなければ低下していきます。外出すると当然歩く距離は増えますので下肢筋力の維持に効果があります。

季節ごとの花や木々を見たり、近所の人とあいさつを交わしたりすることで脳に数多くの刺激を受けることができます。普段何気ない景色でもちょっとした変化に気づくことで、大きな気分転換になります。

そうした刺激を受けることで、日々の生活も活気あるものへと変わっていくでしょう。



裏面は、「歩行で得られる様々な効果」

歩行で得られる様々な効果

歩くことは私たちに生活において何気ない動作です。しかし、歩くということは運動になり、健康維持の第一歩なのです。歩く運動によって期待できる効果には以下のものがあります。



- ① 血液の循環がよくなる。
- ② 抗重力筋を維持し、足腰が丈夫になる。
- ③ 呼吸数が増え、換気量が増す。
- ④ 調整力、バランス能力を維持、改善し、転倒を予防する。
- ⑤ 骨量を維持し、骨折を予防する。
- ⑥ 肥満を防止する。
- ⑦ ストレスを解消し、爽快感があり、健康意識が向上する。
- ⑧ 生き生きと日常生活活動ができる。

このように歩くことには様々な効果が得られます。これからは暖かくなっていき、外出しやすい気候になっていきますので、この機会に外を歩いてみるのもいいでしょう。

置き型手すり スタンディ

玄関、寝室、脱衣所での立ち上がり・歩き出しを面と棒状手すりで安心サポート!!



- ①.面手すりと棒状手すりの両方を備え、立ち上がりと歩き出しをサポートします。
- ②.面手すりは、簡単に折りたたみ可能で、スペースを有効活用できます。
- ③.手すりは土台（ベース）の縦、横、中央に設置でき、さまざまな用途と場所に対応できます。



通常の
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険による
1割負担の
1ヶ月レンタル代 **350 円**

歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト コンパル テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23
TEL-6697-3398 FAX-6697-3498