

外出能力コース ～屋外歩行～

●屋外歩行・平地



「散歩したいけど、
一人で外を歩くのは不安・・・」

「外を歩ければ、
もっと自由になれるのに」

「趣味の映画が観たいから、
TUTAYAとか映画館に行きたい！」

「外を歩いて、
ダイエットしたい・・・」

- ・屋外歩行は自分らしく生活していくために、とても大切な手段です。「屋内は一人で歩けるのに、屋外は歩けない」という方のためにサテライト周辺を一緒に歩きながら、少しずつ自信をつけていく練習です。
- ・散歩しながら近くのコンビニまで歩けるようになれば、生活もきっと変わってきますよね？

●屋外歩行・坂道



「下り坂がとにかくこわい・・・」

「後ろから押される感じがする。」

「家の周りを散歩したいけど、
坂がある。」

「歩けるけど不安。
面倒だけど坂道は避けて通るよ。」

- ・本人にしかわからない。坂道を歩くのは、本当に怖いことなんです。
- ・外を歩くには、坂道も歩けるようにならないといけません。実際に坂道を歩いてみて、慣れていくことが大切なんです。
- ・平地歩行に自信がついたら、次は坂道に挑戦！！

外出能力コース ～エスカレーター・階段～

●エスカレーター



「転ぶと大変だから、遠回りしてエレベーターを使うんだ。」

「上りより下りのほうが怖い」

「後ろに人がいると衝突してしまいそうで。」

- ・乗るときの足はどちらから？
- ・乗るタイミングは？
- ・周りに迷惑をかけない方法は？

エスカレーターへ不安を感じる方は、たくさんいらっしゃいます。特に買い物へ出掛けた際に実感することが多いようです。動くものに飛び乗るようで強く恐怖心を抱いてしまいます。でも、乗れるようになれば、これほど便利なものはないですよ。まずは、ご相談しながら、安全な方法を一緒に考えます。

●長い階段



サテライト周辺の大型スーパーにて

「最寄の駅には長い階段しかないんだ。」

「エレベーターを探して回るのが大変。」

「だんだん足が重くなってくる。」

「避難する時、階段を使うかもしれない。」

- ・昇りは良い足から
降りは弱い足から
- ・杖を持ち替えるのが難しいときは、
手首にストラップをかけると楽ですよ！

階段は身近な所にたくさんあります。屋外となれば特に。外出する上では欠かせない能力のひとつです。手すりのない状況や長い階段、急勾配だったり狭かったり。階段は選べないものです。さまざまな、状況に対応できるように練習して、自信をつけていきましょう。