



令和5年11月1日（水）

ご利用者の皆さんに「若い頃に日課にしていた事や、ご自身の楽しみは何ですか？」と質問させて頂いた所、お散歩と答えてくださる方が沢山いらっしゃいました。お散歩の道中でご近隣の方と出会い言葉を交わしたり、地域の景色を眺める事でその土地の良さを再確認したりする事で心身の安定にも繋がりますよね。また散歩は糖質や脂質を燃焼させる有酸素運動であり、継続すれば脂肪燃焼により肥満や生活習慣病の予防にも繋がります。下半身の筋肉をよく動かす為、筋力アップも期待できます。



私たちにとって良い事づくめである散歩ですが、ご利用者の多くはお一人で気軽に散歩に行けない方が多くストレスも溜まっておられるとの事・・・そのお悩み、私たちにお任せください！！とばかりになごみ荘デイサービス、ショートステイでは施設内をはじめお天気の良い日や過ごしやすい気候の日には外庭へお散歩に出掛けています。普段は家の中で過ごされる方も多い中で久しぶりに外の空気と景色を感じご覧の通りこの笑顔！！道中では普段お聞き出来ないお話も沢山聞かせて頂きました。皆さんが大好きなお散歩を通じて健康増進！！ストレス発散！！私たちスタッフも見習わなければ・・・(笑)

(なごみ荘介護員 中山 憲太)

