

## お一人おひとりの目標に合わせて！屋外歩行の様子

皆様こんにちは！パワーリハビリ・デイサービスかみさわです。

当施設では、日常生活の中での「歩く力」を維持するため、日々の屋内での体操に加え、

必要に応じて屋外でのウォーキング（かみさわウォーク）を取り入れています。



「お買い物に自分で行きたい」「近くの公園まで散歩できるようになりたい」など、ご利用者の目標やその日の体調、お天気に合わせて実施しています。

屋内とは違い、外の道には傾斜や段差、アスファルトの硬さなど、実際の生活環境に近い適度なハードルがあります。これらをスタッフがマンツーマンで安全に見守りながら歩くことで、より実践的なバランス感覚や筋力を養うことができます。

「やっぱり外の空気を吸いながら歩くと気持ちが良いね！」と、皆様とても良い表情で取り組まれています。今後も安全第一で、皆様の「歩きたい」気持ちをサポートしてまいります！