

階段

足腰の弱いお年寄り

上手にサポート

トラベルヘルパー 竹井整子さんに聞きました

上り下りともに
お年寄りの
半歩下でサポート

カーディガンなど
気温に応じて
脱いだり
着たり

長い距離を無理して
歩かず、貸し車いすも
使うのも便利

寒いときは
ひざ掛けなどで
冷え対策を

歩きやすい運動靴

赤く

つえを突く 反対側に
さりげなく 寄り添う

車での移動

長時間同じ姿勢は
疲れのもと。
お年寄りは
リクライニング
できる席に。
こまめに休憩も

冷えないように
ひざ掛けを準備

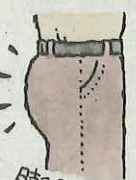


ト化対策

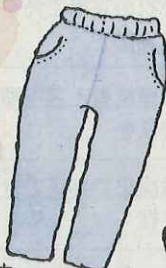
神経質になると楽しさも半減。
ふだんは大丈夫でも「保険」のため



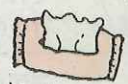
リハビリパンツ
などのケア用品



履きまです
自立できない



着替え



ウエットティッシュ



ゴミ袋



一つの袋に
まとめて用立て

第三種郵便物認可

負担を軽くしてあげましょう。日常の暮らしを離れて外の空気に触れることは、健康維持にも役立ちます。みんなで楽しく外出するため、心掛けたいことをまとめました。

(葉山 大則)

さわやかな秋。普段あまり外出しないという高齢の皆さんも、ちょっと遠くへ出掛けてみませんか。「足腰に自信がない」という人には、周りの人が計画を工夫したり、要所で手を貸したりして、



レストランの駐車場で、シルバーカーを押して歩く宮坂松子さん（左から3番目）。妹たちが見守る12日、飯田市

お年寄りも
「行楽の秋」
楽しく外出。

