

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

# オレンジカフェ静岡

6月19日 午後2時～4時

6月は集合開催（城東ハピスポ）  
オンラインでの参加も可能です。

毎月第三日曜日

6月の  
ミニ講話

歩行スピードについて考えよう！

「横断歩道、間に合っていますか？」

太田香奈さん 社会福祉法人静和会 作業療法士

今回、ミニ講話を担当させて頂きます、作業療法士の太田香奈です。

新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続いています。暖かくなり散歩が気持ちいい季節になりましたね。コロナ禍の自粛影響から、運動機会が極端に減った方も多いかと思えます。

前回の十二月の講話で「コロナフレイル」という言葉を紹介させて頂きましたが、該当者は増加する一方で、深刻な状況が続いています。

そこで、今回のミニ講話では、フレイル要因の一つである「歩行スピード低下」に注目してみたいと思います。「歩行スピード」と一言で言っても、その背景には筋力、

バランス能力、認知機能、日常生活動作の低下など様々な要因が隠れています。最近、横断歩道を青信号のうちには渡れなくなった、横断歩道を渡ることが不安に感じることはありませんか？

今回は、身近にある「横断歩道を渡ること」に焦点をあてて、歩行スピードを上げるための体操をご紹介します。今回は、歩行スピードを上げるための体操をご紹介します。きつかけとなり、ご自身の身体の理解を深めるお手伝いできれば幸いです。

今回は、約二年ぶりの会場での開催とのこと！当日、皆様と笑顔でお逢いできることを楽しみにしています。



## プロフィール

静岡市出身

2008年 作業療法士免許取得

2008年 市内回復期

リハビリテーション

病院 勤務

2014年 社会福祉法人静和会  
入職

現在:①訪問看護ステーション

丸子の里

(サテライト城東)

②ハピスポテイ和かな  
城東ハピスポ内事業所 兼務

2児(4歳、2歳)の母として

仕事と子育てに奮闘中です！！

## 集合開催の再開お知らせ

6月19日のカフェより、待ちに待った会場とオンラインの同時開催を予定しております。2年ぶりに皆さまとお会いできるのを楽しみにしております。

お問い合わせ先

☎090-8731-7647

(担当:静和会 岩崎 稔)