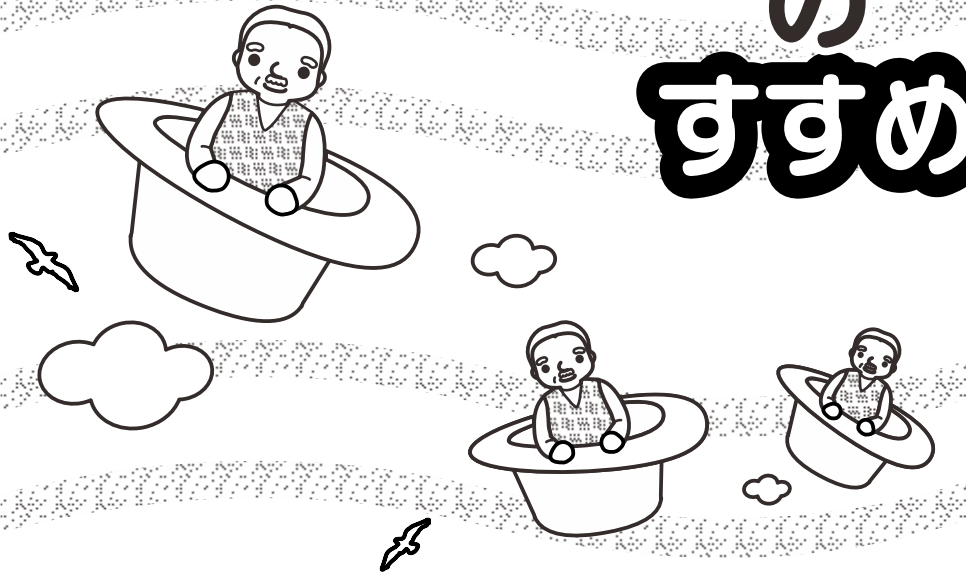


シニアの外出

の すすめ



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

kachidokiblog.blog.fc2.com

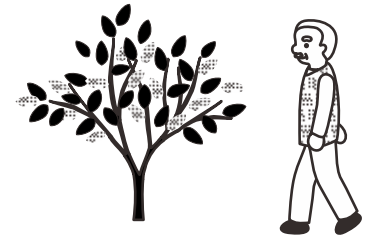


Seedling 2016 5月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>

健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

外出すると できること



体を動かす

一歩外に出るだけでも
運動になります



話す

出かけた先で会う人と
話をする機会もあります



マイペースで
OK!



コミュニケーション

時には誰かと話が弾み、共感したり
理解し合えるかもしれません



五感を使う

見る

いろいろなものを見る

聞く

いろいろな音を聞く

触る

触ったことのないものを触る

味わう

おいしいもの・旬のものを食べる

嗅ぐ

匂い・香りを感じる



自然・季節の 移ろいを感じる

外の空気を吸うことが大切



時を感じる

内にこもりがちで時間が止まって
いませんか
出かけると「今」がわかります

シニアの外出の メリットとは



体の機能が向上する

健康寿命を延ばす

家の中にいるだけでは得られない健康効果があります。

- ◆呼吸器の機能を高める
- ◆筋力の低下を防ぐ
- ◆ロコモティブ・シンドロームを防ぐ
- ◆関節や骨を丈夫にする
- ◆糖尿病などの生活習慣病を防ぐ
- ◆うつを防ぎ不安を和らげる
- ◆脳の機能を高める
- ◆認知症の進行を遅らせる
- ◆寝たきりを防ぐ など

知識が増える

出かけた先で実際に見たり聞いたり体験し、
新たな情報が得られ、知識がさらに豊かになります。



興味・関心事が増える

一歩外に出てみると必ず何らかの発見や
出会いがあります。

気になる木
きれいな花
聞こえる音

建物
お店の商品
広告
フリーペーパー

欲しい

好奇心が
ワクワク

知人が増える

いつも見かける人と顔見知りになったり、
コミュニケーションで親しくなれることも。

知っている人が
いると安心

会う楽しみも増える

目的がないとなかなか外出できないという方は こんなことも外出のきっかけに

- 食品や生活用品を買う
贈り物を買う
宝くじを買うなど

買い物



「どこで買おうかな」
いつもと違う店に
行ってみよう

- 季節の行事や
地域のイベントにも
参加しよう

行事



「ちょっと覗いて
みよう」

- 大型店や図書館など
空調が整った場所で
過ごせば冷暖房費も
かからず、エコで快適!

俵約

クールシェア
ウォームシェア



- 病院や薬局へ行くついでに
ちょっと寄り道
(体調が悪い時は止めましょう)

通院



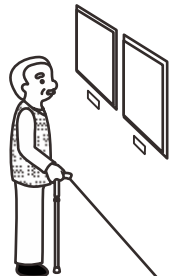
- 「どこで食べようかな」
外食する曜日などを
決めておくのもいいですね

食事



- 展示会・展覧会を
見に行ってみよう

鑑賞



出かける準備をしよう

服装は

- ◎寒さや暑さ対策を忘れずに
- ◎おしゃれを楽しもう



できれば目立つ色で交通安全を心掛けよう

靴は

- ◎歩きやすい靴が一番

持ち物は

- ◎リュックサックなど両手をふさがないバッグがおすすめ

杖やサポーター

使い慣れた杖は必須

地図

目的地周辺のどこに何があるかわかると便利

無理なく持ち歩ける量にまとめよう

飲み物

水分はこまめに補給

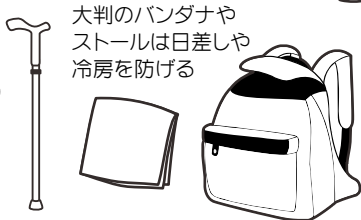


連絡先

万が一のために身元や連絡先がわかるように

常用薬

薬は忘れず持ってしっかり体調管理



携帯電話

(使用しているなら) 持っているとう安心

..他に..

行き先に応じて必要なものを用意



- カメラを持って
- ★景色を写そう
- ★記念撮影しよう

- ノートとペンを持って
- ★見たことをメモしよう
- ★絵を描いてみよう

私のお出かけリスト

... 忘れないようにメモしておこう ...

①	⑥
②	⑦
③	⑧
④	⑨
⑤	⑩

きままに散歩する

少し足をのばしてみませんか

ご近所～公園や遊歩道

街なかで見かける花。名前を思い出せますか?

◎季節の花 《初夏》



アジサイ



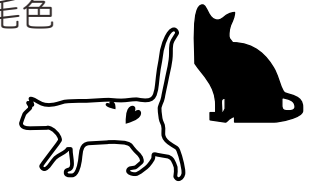
ゼラニウム



マリーゴールド

生き物の観察をしよう。例えばキャットウォッチング。

◎猫の毛色



茶トラ…全身が茶色の縞模様
 キジトラ…全身がこげ茶色の縞模様
 サバトラ…全身が灰色の縞模様
 ミゲ…茶・黒・白の3色が混ざっている
 トビ…白がベースで小さな斑点がある
 サビ…黒と茶のまだら

安全な外出のポイント

… 身の安全を第一に …

体調管理

無理をしない。水分補給や温度調節にも気をつける。

行けなかった所は次の機会に持ち越そう

交通安全

慣れた道も、初めて通る道も「よく確認」。

車や電車だけでなく自転車や歩行者にも注意! 段差やお店のウインドーにも気をつけよう

防犯対策

バッグはたすき掛けにするなど、狙われない工夫を。

出会う人すべてがいい人とは言い切れません

災害対策

「もし何か起こったら」に備えておけば安心。

ミニホイッスルなど携帯用の防災グッズを持って行こう

連絡手段

1人きりになる場所には長居しない。連絡できる方法を確保する。・携帯電話 ・公衆電話 ・非常ブザー

困った時は早めに伝えよう


シニアのお出かけ 行ってみよう

東京23区のおすすめスポット

バリアフリーの 庭園・博物館

車椅子の貸し出しや多目的トイレなどの設備があります

- 清澄庭園 江東区
清澄白河駅 徒歩3分～
★都指定名勝の「回遊式林泉庭園」。池の半周は車椅子で鑑賞できる。車椅子の貸出あり。
開園時間 9～17:00
一般150円 65歳以上70円

- 江戸東京博物館 墨田区 
両国駅 徒歩1分～
★江戸東京の歴史と文化を紹介。車椅子の貸出あり。「手で見る展示」、筆談器もあり。
9:30～17:30 土曜は19:30まで
月曜・年末年始は休館
常設展観覧料
一般600円 65歳以上300円

おなじみ人気ルート


- 浅草仲見世→浅草寺
→東京スカイツリータウン
★日本情緒を楽しみ、新名所を観光
- 巢鴨地藏通り商店街
→とげぬき地蔵(高岩寺)
★毎月4のつく日は縁日

穴場スポット

- 皇居東御苑 千代田区
大手町駅 徒歩5分～
★旧江戸城本丸跡のゆったりとした庭園。
公開時間 9:00～季節により異なる
月曜・金曜・年末年始は休園(除外日あり)
入園無料
- JP TOWER 千代田区
JR東京駅直結 徒歩1分～
★ショップ&レストラン『東京駅KITTE』、ミュージアム、観光案内所も併設。
屋上庭園からは東京駅が見下ろせる。

無料巡回バス

- 地元企業の協賛で誰でも乗車無料。
- ★丸の内シャトル(大手町～有楽町)
10～20:00 12～15分間隔で運行
 - ★メトロリンク日本橋
(八重洲～京橋～日本橋地区)
10～20:00 約10分間隔で運行
 - ★東京ベイシャトル(臨海副都心)
11:30～19:30 約20分間隔で運行

さらに足をのばして 

- ◎日帰り温泉
- ◎好きなドラマのロケ地
- ◎思い出の場所
- ◎パワースポット
- ◎話題の新名所
- ◎史跡や絶景・世界遺産

他にもおすすめスポットはいろいろ…「探してみよう！」(2016年4月時点の情報です)

参加して楽しむ

シニアが楽しめるイベントなどが毎日いろいろな所で催されています。積極的に参加してみませんか。



公共施設

福祉施設

文化施設

イベント会場

など

- 地域イベント
- 商業イベント
- レクリエーション
- サークル・クラブ
- セミナー・教室
- 地域活動・社会貢献活動

◎まずはチェック!
区市町村のお知らせ・広報
会場のちらしやポスター
インターネット※ など

◎確認しよう
いつ・どこで・何をやるの?
参加の条件は? 費用は?
事前の申し込みは必要?

※各施設のウェブサイトなどでイベントの情報を調べられます。

《参考ウェブサイト》東京都内のイベント情報も掲載

 東京都福祉保健局 東京ホームタウンプロジェクト
<http://hometown.metro.tokyo.jp/>

帰ってきたらお土産話を

外出中に体験したことを
思い出して、伝えましょう。

外出した人にも
聞いてみましょう。

行って
よかった

こんなもの
見つけたよ

また行きたい
なあ

どんな所へ
行ったの?

どうだった?

