

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が地域の皆様にお届けする健康情報

# ヨリドコ新聞

2026年5月1日発行  
第030号



## ウォーキングの姿勢

気持ちの良いお天気が続く季節になりました。歩くことで大腸がんや心臓疾患、脳血管疾患、糖尿病の予防に効果があると言われています。きれいな姿勢を意識することで、ウォーキングの質がぐっと変わります。

### 理想の歩幅があります

【身長×0.45cm】が理想的な歩幅です。これはいつもより大股で、10〜15cm広げて歩くイメージです。

### 【姿勢チェック】



監修…まちだ丘の上病院 理学療法士 渡辺 裕樹

## 小野路の魅力をめぐる

### お散歩マップ

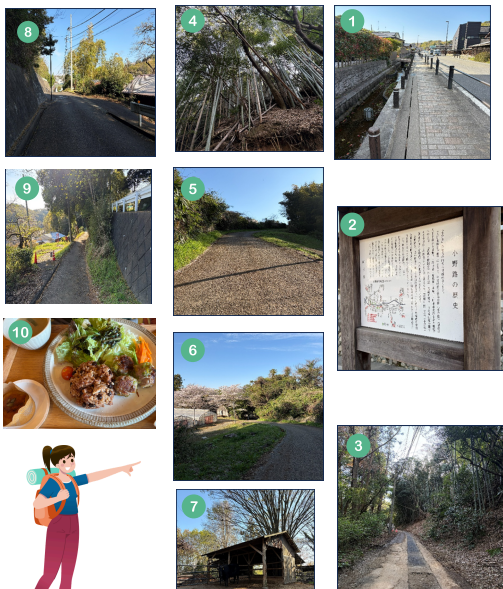


私たちヨリドコ新聞編集委員も実際に歩いてみました。

小野路の自然を体いっぱい感じられる約40分のコースでした。

ヨリドコ小野路宿を出発し、ぐるっと一周する約40分のお散歩コース。小野路通りを歩くと歴史を伝える看板や高札に出会い、昔の暮らしに思いを馳せることができます(写真①②)。小道に入ると美しい竹藪が広がり、突き当たりには光差し込む神秘的な戦車壕跡が現れます(写真③④)。坂を登れば、緑や黄色、ピンクに彩られたのどかな畑の風景が広がります(写真⑤⑥)。萩生田牧場では牛たちの姿に癒され(写真⑦)、六地藏や満松寺、小野神社を巡りながら地域の歴史と静かな時間を感じられます(写真⑧⑨)。最後はヨリドコに戻り、「キッチンとまりぎ」でほっとひと休み(写真⑩)。

自然と歴史が調和した、心満たされる散歩です。



まちだ丘の上病院は、地域の「らしく、生きる」を応援する医療・介護・福祉のサービスを提供します。地域のかかりつけの外来から入院療養・訪問診療・訪問看護・ケアマネジメントなどを担っています。お気軽に、医療のこと健康のことご相談下さい。



# おうちの中の転倒リスク

「安心な暮らしのためにできること」

住み慣れた我が家は一番安心できる場所ですが、実は高齢者の転倒事故の約半数は自宅内で起きています。転倒は骨折や寝たきりの原因になりますが、少しの工夫でそのリスクは大きく減らせます。

## 家の中の「危ない」をチェック

まずは生活の中に隠れている危険な物や環境、動作を確認してみましょう。

### 【物のチェック】

敷居の縁、電気コード、床に置いた衣類や新聞紙

### 【環境のチェック】

敷居の段差、夜間の暗い廊下、滑りやすい浴室の床

### 【動作のチェック】

立った姿勢での靴やズボンの着脱、スリッパの使用



政府広報オンラインより

## 今日からできる安全な環境づくり

大きくリフォームしなくても大丈夫。

工夫次第でおうちの中はもっと安全になります

### ① 片付けは最高の予防策

床や階段に物を置かず、コード類や敷物は固定しましょう。

### ② 便利なグッズを活用しましょう

夜間の廊下には、センサーライトが安心です。浴室には滑り止めを設置しましょう。おうちの中の小さな段差はスロープで解消できます。

### ③ 座って動作をする習慣をつけましょう

玄関に椅子を置き、座って靴を脱ぎ履きするとふらつきを防ぐことができます。ズボンの着脱も座って行いましょう。

### ④ 履物を変えてみましょう

スリッパは脱げやすいため、かかとのあるルームシューズや滑り止めがついた靴下もおすすめです。



- 1 電気コードは、壁に沿わしたり、絨毯の下を通したりして、つまずかないようにしましょう。
- 2 衣類、本、新聞などは床に置いたままにせず、すぐに片付けましょう。「ちょっとだけ」という気持ちが転倒を引き起こします。
- 3 座布団やラグマットはつまずきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。

理学療法ハンドブックシリーズ 8  
転倒予防（日本理学療法士協会）より

## 転びにくい身体作り

特別な筋トレをしなくても、転倒予防に必要な筋肉はつけられます

環境整備とあわせ、自分の身体を支える力も大切です。

- ・手すりを持って、30秒片足立ち
- ・椅子から立ったり座ったり、いつもより回数多くやってみる



ヨリドコ新聞を読み終わったら、さっそくやってみましょう。

## できることから始めましょう

「自分は大丈夫」と思っているけど、ふとした瞬間につまずいてしまいます。まずは家の中をぐるっと見回して「あそこが危ないかも」と気づくことから始めてみませんか？

監修：訪問看護リハビリステーションヨリドコ  
理学療法士 吉野 健

発行元 一般財団法人ひふみ会 ヨリドコ新聞編集委員

〒195-0064 東京都町田市小野路町十一ノ一  
☎ 〇四二一七三三三三

病院 ホームページ



ヨリドコ新聞 デジタル版



info@machida-hospital.com

