

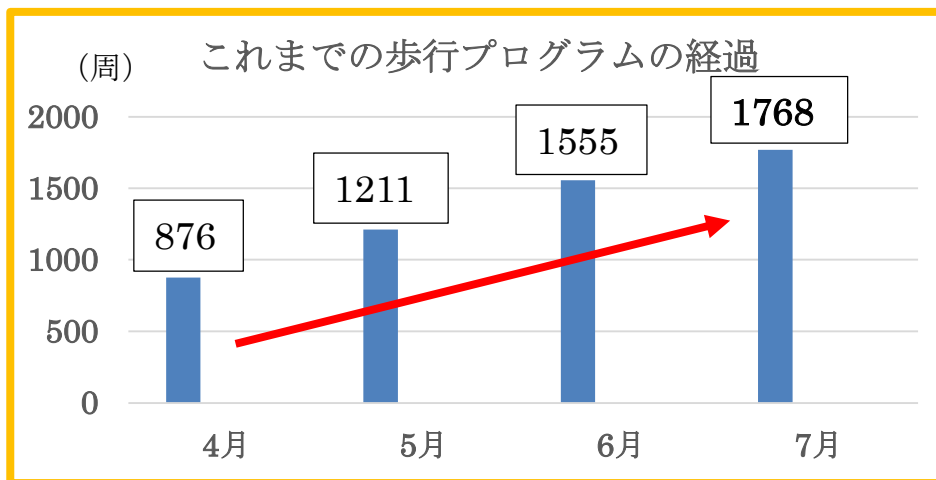
2020年8月号

本号では、歩行プログラムにおいて目標を達成することができたので、これまでの経過と一緒にご報告いたします。

歩行プログラムは、歩く、車いすをこぐことで歩行訓練として、また体力や持久性の向上を図ることを目的としています。皆さんにしっかり取り組んでもらえたらと管理カレンダーを作成し、毎日記入をしています。琵琶湖1周を目標に頑張りの見える化、積極性の向上を目指しました。13:30になると『365歩のマーチ』の音楽がかかりスタートになります。4月から毎日欠かさず実施しています。7月では1768周することが出来ました。



新たにスタートしてから4ヶ月経過しましたが、これまでの各1ヶ月間の皆さんの歩行距離をグラフにまとめてみました。毎月のように歩行距離は右肩上がりに伸びており、開始当初より距離は大幅に向上しました。



琵琶湖1周
= 200km
= ルーム5000周



4ヶ月間の
合計は・・・

5410周でした！！

各ご利用者さんが自身の中でも何周すると目標を立てておられ、日々自分の記録に挑戦されています。『今日はこれだけできた！』と教えて下さる方もおられ、歩行後には歩いている時の様子を話し、コミュニケーションにも繋がっています。中には開始当初より6倍の距離を歩けるようになった方もおられ成果が見られています。

目標は達成されましたが、これからも皆さんの身体の元気に繋がるように取り組んでいきましょう！！そしてまた新たな目標を定めていきたいと思ひます。

琵琶湖1周おめでとうございます！！皆さんお疲れ様でした！！！！