

# 移動能力向上コース

## ● 交差点



「家の前の交差点が長いんだ。」

「歩くのが遅いから、信号に間に合うか不安。」

「交通量が多いから怖い。」

「もし横断歩道の真ん中で転んでしまったら・・・」

・青信号に余裕を持って渡るだけで、焦らずに歩けます！

交差点に対する不安は、交通量が多ければ多いほど車の音やスピードなどにより、「もし何かあったら・・・」という恐怖感が大きいようです。初めは一人で不安でも、誰かと一緒なら、交差点も平坦な道路と変わりません。初めは下ばかり見ていた方も、慣れれば堂々と渡ります。

## ● 人混みの中



サテライト周辺の大型スーパーにて

「アーケードの人混みで歩くのはまだ自信ないんだ。」

「娘の卒業式に東京へ行きたいんだけど、駅の混雑が不安・・・」

「人にぶつかられたら転んでしまうよ。」

・なるべく杖は持って歩きましょう。周りの人がぶつかってくるのを防止できます！

静かな歩き慣れた近所と、人混みの中では、同じ歩くでも違います。周りに気を配りながら歩く——守られた屋内の歩行とは違う歩行です。身体と気と頭と全部使った歩行、生活での歩行は全てこれにあてはまります。また少し、外出の範囲を拡げてみませんか？