

トルト歩行分析AI

今の歩行状態を知ろう！

今回は、秋田基準寝具株式会社様をお招きし、トルト歩行分析AIを皆様に体験していただきました。いつも通り歩いてくださいと言われていましたが、皆様やはり少し緊張した様子でいつもよりゆっくりめに歩いている印象でした。結果も丁寧に説明していただき、今の歩行の評価を知ること、今後の予防につなげてほしいと思います。



歩くことの大切さについて

認知症とフレイル予防

トルト歩行分析AIの結果をお待ちいただいている間は、中央地域包括支援センターの保健師より、「歩行」と「認知症・介護予防」のつながりについてお話ししました。

「歩く」という何気ない日常の動作には、筋力やバランス能力だけでなく、脳の働きも深く関わっています。歩行速度の低下や歩幅の変化などは、フレイルや認知機能の変化に気づくきっかけになることもあるため、日頃からご自身の身体の状態を知り、意識することが介護予防の第一歩となります。

今回の歩行分析が、ご自身の身体を見つめ直すきっかけとなり、「これからも元気に歩き続けるために何ができるか」を考える機会になれば嬉しく思います。

講話の途中には、脳を使う体操や歩くための体操、クイズも取り入れました。参加者の皆さんは積極的に体を動かし、クイズにも笑顔で参加され、会場には自然と笑い声があふれていました。楽しみながら学ぶことで、認知症や介護予防についてより身近に感じていただけたのではないかと思います。

8月の「カフェてらす わかば」について

来月は、由利本荘市中央地域包括支援センター 保健師から「夏のちょっとした不調」について講話していただきます。講話後はお家でできる体操をみなさんと一緒に行いたいと思います。暑くなってくる季節だからこそ、早めに異変に気付いてもらいたいです。皆様も熱中症や脱水症の予防に気を付けてお過ごしくださいね。参加お待ちしております。

