

但馬長寿の郷 すこやかセンター通信

目次

- 1 すこやかセンター散歩く杖のコーナーへ捨て目
- 2 バリアフリー展を見学してきました！
- 3 お叩きさのコーナー
- 4



1. すこやかセンター散歩く杖のコーナーへ

すこやかセンターの「杖コーナー」には、T字杖、4脚杖、ロフトランド杖、ノルディックポールなど様々な種類の杖、その他に杖先ゴムなど付属品を含め20点以上の用具を展示しています。杖に関する相談は多く、相談内容としては、「杖の高さを合わせてほしい」、「使用中の杖が体に合っているか見てほしい」、「家の中で杖を突くとコツコツと音がするので困っている」、「おしゃれな杖が使いたい」、「ノルディックポールを使った歩き方を教えてほしい」など様々です。

理学療法士や作業療法士が身体機能や使用環境に応じた杖の選定や歩き方についての助言をしています。また、選定した用具が展示場であれば、実際に手に取って、使い勝手を確かめてもらうこともできます。

医療・介護に関わる皆様には、杖についてお困りの方や関心のある方がいらっしやれば、ぜひすこやかセンターをご紹介、ご活用をおすすめください。

展示用具の一例に、杖の持ち手が手になじむ形状と細型ネックにより手の負担を軽減してくれる物（写真1）、ワンタッチで屋外用と室内用に切り替えられる杖先ゴム（写真2）を掲載していますが、これからも新しい杖を展示物に増やしていく予定です。相談でなくても、ふらっとお立ち寄りください。

理学療法士 谷垣 佑樹



写真1



写真2

杖先ゴムを反転させている様子

見学・相談について



予約不要



一般、専門職問わず



電話相談も可

※平日のみセラピスト在中（9時～17時）。福祉用具の販売はしていません。

2. 捨て目

「大人の条件」

私事ですが、今年、娘が小学校を卒業し四月から中学生になりました。入学式での校長先生のあいさつで「中学は子どもと大人の間の時期」「大人の準備をするところ」という言葉がありました。

「そうか、子どもと大人の間か。準備ねえ」と何となく聞いていましたが、改めて考えると「大人の準備」って、どんなことなんでしょう？そもそも「大人の条件」ってなんでしょう？

娘が小学生のころは、「ルールを守る」「自分で考える」「なんでもおもしろがる」など、私なりの「子育て」をしてきましたが、これからは「大人の準備」を意識しなければなりません。そこで、私なりに「大人の条件」を考えてみました。

一番分かりやすいのは20歳になるということでしょうが、それでは簡単すぎておもしろくありません。なにより「準備」の必要もありません。子どもみたいな大人もいますし、年齢を「大人の条件」にするのは違う気がします。

そこで、結論！ 私の考える大人の条件は次の3つが揃うことです。

- ①合理的な判断ができること。
- ②判断に基づいた決定ができること。
- ③決定に基づいた行動ができること。

子どもや子どもっぽい人は、「あまり考えない」。何をするかはだいたい「人（親）が決める」。やる！やる！と言いながら「やらない」。という特徴があると思いませんか？

「大人の準備」を支援するために、これから①「どつしたいのか、なぜしたいのか」を聞く。②いつするかを自分で決めさせ、口出ししない。③動くまで待つ。これを意識したいと思います。

この「大人の条件」は仕事にも共通していると思いますが、皆さんはどうお考えですか。また、人材育成を担うリーダーは「大人の条件」を満たせるような指導、支援をしているでしょうか。私はまだ自信がありませんが…。

今回の捨て目は、「**自分なりの大人の条件を考えてみませんか？それが仕事の進め方や人材育成のポイントになるはず**」です。ドドーン

理学療法士 小森 昌彦



3. バリアフリー展を見学してきました!

4月2¹日、インテックス大阪で開催されたバリアフリー2018を見学してきました。天候にも恵まれ、来場者は3日間で約8万6千人だったそうです。多くの展示品の中で、ロボット関連のものも多く目を引きました。スマホで操作できる電動車いす(写真1)、坂道を自動で感知してブレーキやアクセルを補助してくれる歩行器(写真2)など様々な機能を持ったロボットが数多く出展されていました。特に興味深かったのは『SASUKE』という移乗用リフト(写真3)です。これは、吊るのではなく、“お姫様抱っこ”のように横からシートで支えて持ち上げて移乗を行います。関節拘縮の強い方や不随意で動いてしまう方などの使用には不向きですが、従来のリフトに比べ、視界が広く、吊るされないので開放的な気持ちで移乗や介助が出来そうでした。技術は日進月歩です。介護する人もされる人も負担の少ない介護環境が近い将来実現することを実感しました。

理学療法士 吉田 敏彦



写真1
ウィル



写真2
RT.2



写真3
SASUKE



4. お知らせのコーナー

『利用者に応じた効果的な個別機能訓練を実施するための運動プログラム』ご活用をお願い

当郷では、利用者がデイサービス等で継続して機能訓練に取り組むことができるよう、但馬地域の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の協力のもと、「運動プログラム」を作成しました。このプログラムは、日常生活動作を細分化し、維持・改善したい動作に直結した運動を選択することで、生活機能の改善を目指しており、当郷ホームページからダウンロードできますので、事業所での個別機能訓練の充実にご活用いただければ幸いです。

椅子からの立ち上がり

※運動プログラム一例

2-1 立ち上がりの準備①



【目的】椅子から立ち上がるための準備（足底への体重移動を促す）ができる。

【方法】1) 椅子に深く腰掛け、座面に手をつく。

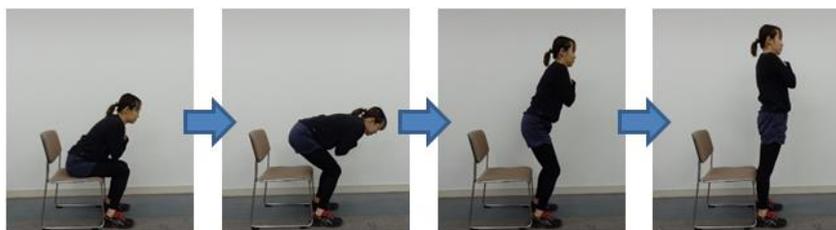
2-2 立ち上がりの準備②



【目的】椅子から立ち上がるための準備（足底に体重を移動し、お尻を浮かせる）ができる。

【方法】1) 椅子に深く腰掛け、座面に手をつく。

2-3 椅子からの立ち座りの運動（一連の動作の練習）



【目的】しっかりと立ち上がり、着座することができる。

- 【方法】
- 1) 椅子に浅く腰掛け、足を引き、腕を組む。
 - 2) ゆっくり大きく体幹を前傾し、上半身の重みを足底に移動させる。
 - 3) ゆっくり立ち上がる。
 - 4) 体幹を前傾させる。
 - 5) そのまま膝をゆっくり曲げながら腰掛ける。

