

ありがとう通信 13号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatould.co.jp
2019年5月28日発行

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

●職員紹介

●わかすぎ理学療法士の独り言
・高齢者の転倒予防と自宅でき
る転倒しないためのトレーニング！

●リハビリ機器紹介

振動刺激機器 モビジット

●令和元年6月午後行事予定

●利用者様・ご家族様ご意見箱

●編集後記



© dak

職員紹介

リハビリデイサービスわかすぎ
機能訓練指導員 山本 佑介



コメント

世界の共通言語は笑顔。
僕も利用者様も笑顔でいれるように努めていきます。

わかすぎ理学療法士の独り言

◎高齢者の転倒予防と自宅でき
る転倒しないためのトレーニング！

誰でも加齢とともに転びやすくなることも多くなります。家の中でカーペットにつまずいたり、床から立ち上がる際にバランスを崩したりなど・・・筋力の低下と、注意力や判断力の低下、背骨の変形による姿勢の変化などが要因です。そこでまず、転倒危険度をチェックして

みましょう。

まず、自己チェック

1. 片脚立ちが30秒以上できるか？

(何かにすべつかまることができる場所で)

2. イス(40センチ高)から、手を使わず、反動もつけずに立ち上がることができるか？

※両方ともできない方は、転倒のリスクが高いと思われます。

高齢者の方が寝たきりになる理由として「転倒」による骨折がきっかけになる方も少なくありません。そこで今回は高齢者の方に多い転倒は、どのような原因で起こり、どういった対処をするべきかについてお話したいと思います。



●高齢者が転倒を起こしてしまいうつ
の原因

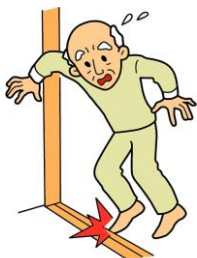
1. 段差（玄関、敷居、浴室など）

築年数の長いご自宅などは玄関や浴室、トイレなど室内のあらゆる箇所に「段差」があり、通常の人であれば大したことの無い段差が、**衰えたお年寄りにとっては、つまずきを招く大きな「障害物」になります。**また「白内障」がすすんだお年寄りの方などで、床と壁紙の色が同色または同系色の場合、その境界線が見えにくく、転倒の原因になります。

★転倒を回避する方法・対策

段差でのつまずきをなくすためのポイントとは、

- ・住宅改修で段差を低くする、または無くす。
- ・台を置く。
- ・スロープを設置する



など様々な解消方法があります。

2. スリッパ

意外かもしれませんが、よくお話を伺うなかで多いのが「スリッパ」を履いている時に起こった転倒です。スリッパは履く時にバランスを崩しやすく、フローリングの床を歩く時に滑りやすいためです。

★転倒を回避する方法・対策

まずはスリッパを履かないこと。足が冷えて寒いから…という理由であれば、滑り止めの付いた靴下などで足先を冷やさないようにし、なるべく足の指に力が入るような状態を保って床の上を歩くことで予防できます。

3. 電源コード

冬になると多いのがコタツなど暖房器具の電源コードに足が引っかかってしまい、転倒してしまうというケース。

★転倒を回避する方法・対策

これはコタツやTVなどの電源コードを壁側に寄せておくとか、出

来れば壁に専用の両面テープ付きのプラスチックモールを貼りつけてしまふなど、足元に電源コードがない環境づくりや配慮を行ってください。

4. キッチンの流し前や浴室前のマット

キッチンの流しの前、トイレ、浴室の前、玄関に引かれているマットもつまずきの原因になります。

★転倒を回避する方法・対策

浴室などどうしてもマットを敷く必要のある場所には「浴室の滑り止めマット」や滑り止め付きのマットや市販されているネットを、マットと床の間にしておきましょう。マットの端がめくれ上がってつまずくこともマットの上に乗って滑るなどの事故を回避できます。

5. こたつ布団

またコタツの布団などに足が引っかかってしまい転倒、というケースもあります。

★転倒を回避する方法・対策

できれば暖房器具は、床面積を狭くするコタツではなくファンヒーターやエアコンなどを使用し、足回りにつまずきの対象となるものを置かないことが望ましいです。

これらの原因をすべて解消するのは大変ですが、できる限り原因となる場所を改善していきましょう。

また、同時につまずきにくい身体づくりも大事なポイントです。簡単にできる筋力やバランスアップの運動をご紹介します。

●筋力やバランスアップで転倒しない身体づくり！

様々な要因での転倒を防ぐためには、転倒を予防する環境づくりだけでなく「転倒しない」体づくりも大切です。そこで自宅でもできる簡単な運動をご紹介します。

「転倒しない」体をつくるには、柔軟性、筋力、バランスなどを複合的に取り入れた運動を行うことが有効です。筋力とバランス運動では「椅子から立ち上がる運動」、バランス練習では「ステップ運動」などがあります。いずれも転倒するリスクを伴うので、付

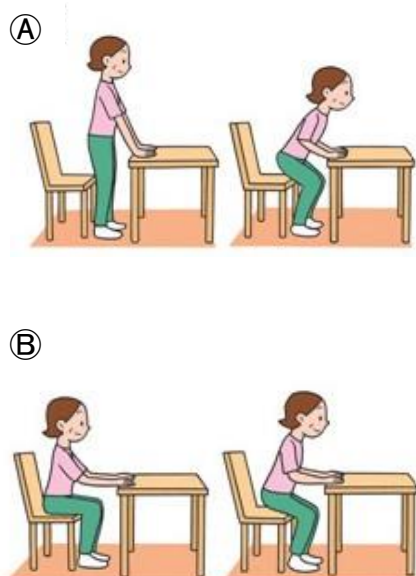
き添い、または本人が壁・テーブル・手すりなどにつかまって行うなどの注意が必要です。「やや疲れた」と感じるくらいを目安に、できるだけ毎日行うとよいでしょう。

★椅子使用立ち座り運動

①テーブルに両手をついた状態で、テーブル面を両手で押すように意識しながら、立ち上がります。

②次に、テーブルに両手をついた状態で、テーブル面を押すように意識しながら椅子にゆっくり座ります。
※座るときは勢いよく座らないように気をつけましょう。

①と②で1回として10回から20回程度、毎日行ってみましょう。



★ステップ練習

両足で立った状態から、その場で片足を前後左右、各方向へステップする練習です。

人がつまずいて転びそうになった時に、つまずいた方の足を素早く立て直すことができれば、転倒せずに済みます。

しかし、支持脚である方の足の筋力が弱いと、反対側のつまずいた方の足を速く動かすことができません。

つまずきによる転倒予防の為にステップ練習を行うことで、振りだす方の足のコントロールの練習と、支持脚の使い方を学習し、トレーニングすることが出来ます。

より歩行時の転倒予防に即した練習でウェイトシフト（体重移動）が動作中に円滑にできない方に用いることが多いトレーニング方法です。段差を利用して行うことも多い練習方法です。

※立位が不安定な方は手すり等につかまって行いましょう。



モビジット（振動刺激機器）

モビジットは、振動ペダルに足や手などを乗せ、振動刺激を与えることで、過度な運動やリハビリテーションができる機器です。また、体位を変えることで、刺激を与える部位を変えることができます。歩行のトレーニング補助、トレーニングのクールダウンや、脚にだるさを感じる方、むくみやすい方、脚のリラックス等を目的として使用することが可能です。



脚（1）
椅子に深く座り、モビジットに両足を乗せる。



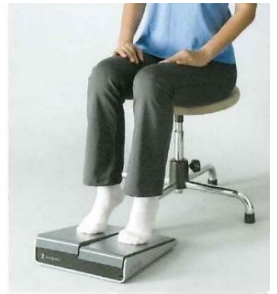
ぜひ一度試してみてください。



肩・首（1）
肘を膝の上に乗せ、肩と首に刺激を与える。



脚（3）
両足を乗せ、足の外側を振動ペダルに乗せる。



脚（2）
両足を乗せてかかとを上げる。大腿部の刺激を与える。



肩・首（2）
膝をつけて、モビジットに手を乗せる。



リラクゼーション（ベッド使用）
横になり、モビジットに足を乗せる。

令和元年 6月 午後行事予定		
1日	土	
2日	日	休業日
3日	月	
4日	火	
5日	水	
6日	木	
7日	金	
8日	土	
9日	日	休業日
10日	月	壁紙 作り
11日	火	
12日	水	
13日	木	
14日	金	
15日	土	
16日	日	休業日
17日	月	カレンダー 作り
18日	火	
19日	水	
20日	木	
21日	金	
22日	土	
23日	日	休業日
24日	月	短冊 作り
25日	火	
26日	水	
27日	木	
28日	金	
29日	土	
30日	日	休業日

編集後記

新年を迎えてから早や5か月が過ぎ、初夏の風がすがすがしい季節となりました。一般に、歳をとればとるほど時間の流れを早く感じるようになるというわれているようですが、皆様はどのように感じられますか？6月は「水無月」と記されますが、その文字から受けるイメージとは異なり多くの雨が降る、梅雨の時期に入ります。じめじめと寒暖差が残るこの季節、体調崩さない様に気を付けて下さい。専務取締役 道下 光生

●利用者様・ご家族様ご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- ・スタッフの皆さんには良くして頂いていると喜んでいきます。左足がしびれるので、左足のリハビリをお願いします。
- ・リハビリのお蔭で文字が綴れるようになりました。
- ・スタッフの対応・言葉使いが悪いです。頼んだこともなかなか実行してくれないです。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思えます。ありがとうございました。