

# ありがとう通信 5月号

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」を発行することになりました。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っておりますので宜しくお願い致します。

## 今号の目次

- スタッフ紹介
- リハビリデイサービス わかすぎ紹介
- 理学療法士のつづやき
- 5月の予定

## スタッフ紹介

**リハビリデイサービスわかすぎ**  
管理者 兼 生活相談員  
鮎 智美 (すずきともみ)



## メッセージ

生活相談員として利用者の方やご家族本位でご相談にのらせていただきます。少しでも要望・不安・不満などいつでも傾聴して手助けできたらと強く考えております。よろしくお願ひします。

**リハビリデイサービスわかすぎ**  
介護職員 兼 生活相談員  
高島 和代 (たかしま かずよ)



## メッセージ

人生の先輩でもある利用者の方に「ありがとう」の感謝の気持ちを込めて、笑顔で頑張りま

## リハビリデイサービス わかすぎ紹介

・当事業所は、歯科医とリハビリ専門職が経営するリハビリ・口腔ケアを重視したデイサービスです。リハビリ専門職・歯科衛生士が在籍し、また福井県初のデジタルミラーをはじめLEDコード、トレーニングマシン等最新の機器を導入しておりご希望の利用者様には個別リハビリも行っております。また、口腔ケアにも力を入れております。自然光を採り入れた間取りとヒノキの床・木材をふんだんに使った心地良い空間も当施設の特徴です。

## ● 利用定員 36名

※通所型基準緩和型サービス 3名

## ● 加算

- 通所介護
- 個別機能訓練加算Ⅰ・Ⅱ
- 口腔機能向上加算
- 入浴介助加算
- サービス提供体制加算Ⅰ①
- 中重度者ケア体制加算
- 介護職員処遇改善加算Ⅱ
- 通所型予防付相当サービス
- 介護予防通所介護
- 運動器機能向上加算
- サービス提供体制加算Ⅰ①
- 介護職員処遇改善加算Ⅱ
- 口腔機能向上加算
- 通所型基準緩和型サービス
- 介護職員処遇改善加算Ⅱ

## ● 実費

食事代 600円/日  
おやつ代 100円/日  
飲料代 50円/日  
おむつ 70円/回  
パット 40円/回  
紙パンツ 50円/回  
歯ブラシ代 150円/本

## ● 利用者空き状況

空き状況	曜日
△	月
△	火
○	水
△	木
△	金
○	土
休	日・祝日

※ ○ 空きあり △ 若干名空きあり

× 空きなし  
詳しくはお電話で生活相談員までお問い合わせ下さい。

## わかすぎ理学療法士の独り言

### 福祉用具と上手につきあおう 『補高補助具』①

今回は歩く時に用いる「歩行補助具」について取り上げます。皆さんは、どのようにして「歩行補助具」を、選定されていますか？

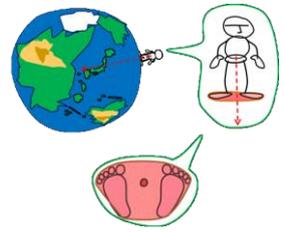
ここでは、その選定要素のひとつである、人間の構造や運動力学的に考える(生体力学・バイオメカニクス)との視点で、重心と支持基底面から「歩行補助具」をとらえたら？と言うテーマで述べていきたいと思ひます。

### ● 重心と支持基底面

人間は生まれてから死ぬまで、重力にさらされて生きています。したがって、人間の動きを考えると、重力を無視するわけにはいきません。起き上がり、立ったり、歩いたり寝返ることさえ重力が作用しているのです。

もちろん「歩行補助具」を考える際にもこれは、重要な点となります。人間の身体をひとかたまりの固いものとした場合、ある一点を支えればつり合いがとれる点を重心と呼びます(重心は立位ではおおよそへりあたりにあります)。また重心と地球の真ん中を結んだ線を重心線と呼びます(これらはおおよそ仮想のもので、図の中心は私達自身、

地球の真ん中からこの重心線という一本の糸で引っ張られているようなものです。



図を拡大してみると、両足で囲われた面の中を重心線が通過していることが確認できると思います。この面を支持基底面（以下基底面）と言います。上から見ると茶の線で囲われた面で、狭くなるほど不安定、広くなるほど安定します。

基底面から重心線が外れてしまった場合は？

もう一度基底面の中に重心線を入れようと身体を傾けたり、それでもダメな場合には一歩足をふみだしたりし

て転ばないようにしますよね。これらは人間に備えられたバランス取りの反応です。しかし加齢や障害をおうことで、これらは著しく低下してしまいます。

### ●歩行補助具の活用

では、どうするか？ここで、「杖」や「歩行器」の出番となります。杖や歩行器は重心線が基底面を外れないように足を広げることく基底面を広げるものです（必ずしも安定するわけではないのであしからず）。

杖、歩行器の基底面はそれぞれ図のごとくとなりますが、ここで気になることは、これも後側が手薄なことです。重心が後方に偏位してしまっている（バックバランスと言います）高齢者や障害者は意外に多く、そんな場合には重心を上から押しつける杖ではなく、後方に引っ張っても倒れにくい手すりの設置なども考えるのがベターと考えます。また、歩くときには重心線と基底面は常時行きたい方へと移動しますが、これら連続性についても

配慮していかなくてはなりません。静止時の安定性に優れた固定式歩行器でも、持ち上げるときには、後方（行きたい方向と逆で基底面が無い方向）への力が少なからず生じ、運動効率が悪いこともあります。そんな時には、キャスター付の歩行器の利用を考えますが、前に進む力が制御できない方、ブレーキの操作が十分でない方は危険を伴いますので注意が必要です。

また、杖や歩行器の選定は、体重をどれくらい支え、下肢の負担を減らせるか？（免荷）という側面からも考えなくてはなりません。

歩行器は最も、次いで（四脚杖に代表される）多点杖、一本杖という順で、免荷の力は大きくなりますが、基底面を大きくとるために杖を大きくつきすぎると、歩行器や四脚杖では（支点部分）が全て接地せず）かえって不安定になることもあるので要注意です。

### ●利用のシチュエーションを明確に！

また、「歩く」という動作には目的が加わり買い物や散歩、知人宅への移動

などの意味を持ちますので、歩行補助具も目的に応じた選択が必要となります。例えば、施設中での歩行では、安定性や取り扱いの容易さから考えると通常のキャスターつき歩行器を選択しても、買い物に行くときや散歩して休み場所が欲しいときには荷物入れや座面がついたタイプの歩行器を選択することもあります。これらのニーズの把握、それを踏まえた用具の選定は、ケアマネージャーのみならずにかたできないことです。これに加え、「力学的な視点も持ちながらこれはどうだ？」と思いつながら専門職を是非、動かしてください。重ねて申し上げますが、その歩行補助具を用いて、どんな場面ですらどうやって使い、どうやって歩いていくか？と言う「像」を描き選定することが重要です。



## H29.5月午後の行事予定

1日	月	
2日	火	
3日	水	休業日
4日	木	休業日
5日	金	休業日
6日	土	
7日	日	休業日
8日	月	↑
9日	火	
10日	水	曜日対抗別
11日	木	レクレーション
12日	金	
13日	土	↓
14日	日	休業日
15日	月	↑
16日	火	
17日	水	
18日	木	手作りおやつ作り
19日	金	
20日	土	↓
21日	日	休業日
22日	月	↑
23日	火	
24日	水	カレンダー作り
25日	木	創作活動
26日	金	
27日	土	↓
28日	日	休業日
29日	月	
30日	火	
31日	水	

### 編集後記

寒さをしのぐことで精いっぱいだった冬が終わり、少しずつ暖かくなり過ぎやすい季節になってきました。

当施設では楽しみながらリハビリができるよう心掛けています。また、旬の食事や春ならではの行事を企画していきますので、お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄り下さい。

取締役 道下 光生