

福祉用具の活用～転ばぬ先の杖～

年齢が上がるにつれて、足腰が衰えてきた、転びやすくなった…等、転倒への不安を抱えていませんか？これからも生き生きと生活するためのひとつの手段として、福祉用具があります。福祉用具を上手に活用し、生活の幅をグーンと広げましょう。



■T字杖

歩く時のバランスを補助し、痛みや関節への負担を軽減することで、歩行をし易くします。

長さ調節が可能な杖や、色々な握り手の杖があり、自分にあった長さや形を選べます。



■四点杖

杖先が四点で、T字杖より支える面積が広く、さらに安定感があり転倒防止に効果的。歩行が不安定だったり、筋力の低下を感じている方にお勧めです。(室内向き)



■歩行器

体が3方向に囲われ、前や左右に持ち手があり、高さ調節で負担のない姿勢で歩行ができ、身体を保持し安定した歩行につながります。



■シルバーカー

自立歩行が可能な方・「最近歩く事に不安を感じている」「外に出て、自分の用事は自分でしたい」方にお勧めです。高さ調節はもちろん、座面やカゴ付のものもあり、歩行距離を維持し買い物にも便利で、途中休憩ができるタイプが人気です。

◆ポイント ～杖や歩行器の高さの目安～ 以下の方法を基準に見直してみてください。

- ・身長÷2+2～3cm (…腰が曲がっている方 推奨)
- ・足の小指外側15cmのところを突いたとき、膝関節が約30度の角度になる長さ
- ・床面から足の付け根までの長さ
- ・腕を垂直に降ろした時の手首の高さ

■自宅内での手すりの取り付け



立ち座りや室内移動を負担なくスムーズに行えます。転倒の不安や心配の軽減にも繋がり、在宅生活を自立した形で維持できます。



今後も、住み慣れた地域・自宅で、元気に暮らしていきましょう。上記については、介護保険適応となりますので(T字杖・シルバーカー除く)、購入・改修前に事前にご相談下さい。その他にも、その方の状態に合わせ、福祉用具等の提案を行います。介護認定非該当の方については、上記について購入費助成等の支援もごさいます。

ご相談の際は、さいわい地域包括支援センター(538-2339)までお気軽にお問合せ下さい。

こんにちは「さいわい包括」です

22号

発行人/旭博之 編集人/栗原文男 発行所/(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム
立川市幸町4-1 4-1/TEL 538-2339/平成28年6月発行

職員紹介

～新任職員～



河野 陽子

高齢者の方が、この地域で安心して生活できるようにお手伝いさせていただきます。



小椋 幹子

キートスホームヘルプステーションより異動して参りました。宜しくお願い致します。



大西 光代

育児休業より復帰して参りました。どうぞ宜しくお願い致します。

～異動・退職者～

「今までお世話になりました。」
藤井一輝 (コミデイへ異動)、花摘純子(キートスデイへ異動)、青木佳代 (退職)



～高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話下さい～

私たち地域包括支援センター(市内6ヶ所)は、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。お気軽にお電話ください。

☆立川市北部中さいわい地域包括支援センター TEL:538-2339 ☆
(月～金 9～19時 土 9～17時)

広報:こんにちは「さいわい包括」です、は次号より「まちねっと」(年4回配布)へ統合します

脳トレ(コグニサイズ)始めてみませんか？

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition(認知)とexercise(運動)を組み合わせるとcognicise(コグニサイズ)と言います。

参照元: 国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部ホームページ

コグニサイズは、認知トレーニングと運動という2つの作業を同時に行うことによって、脳の活動を活発にします。楽しみながら行い、認知症予防に努めてみましょう。

■一人で ~コグニステップ~

自分ひとりでもできるコグニサイズとして、『コグニステップ』があります。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ

「1」と数えながら右足を右横に大きく開く

「2」と数えながら、1の状態にもどる

「3」の代わりに手を叩き、左足を左横に大きく開く

このあと、4→5→手を叩く→7→8→手を叩く...と続けます。難易度を上げるなら、「手を叩く倍数の数を変える」、「30から逆に数える」といった方法があります。

■二人で ~コグニウォーク~

もし、ウォーキングを習慣にしているなら、『コグニウォーキング』からはじめるのもお勧めです。コグニウォーキングは、ウォーキングしながらしりとりを行うというものです。

行う上で、気をつけたいポイントは以下の点です。

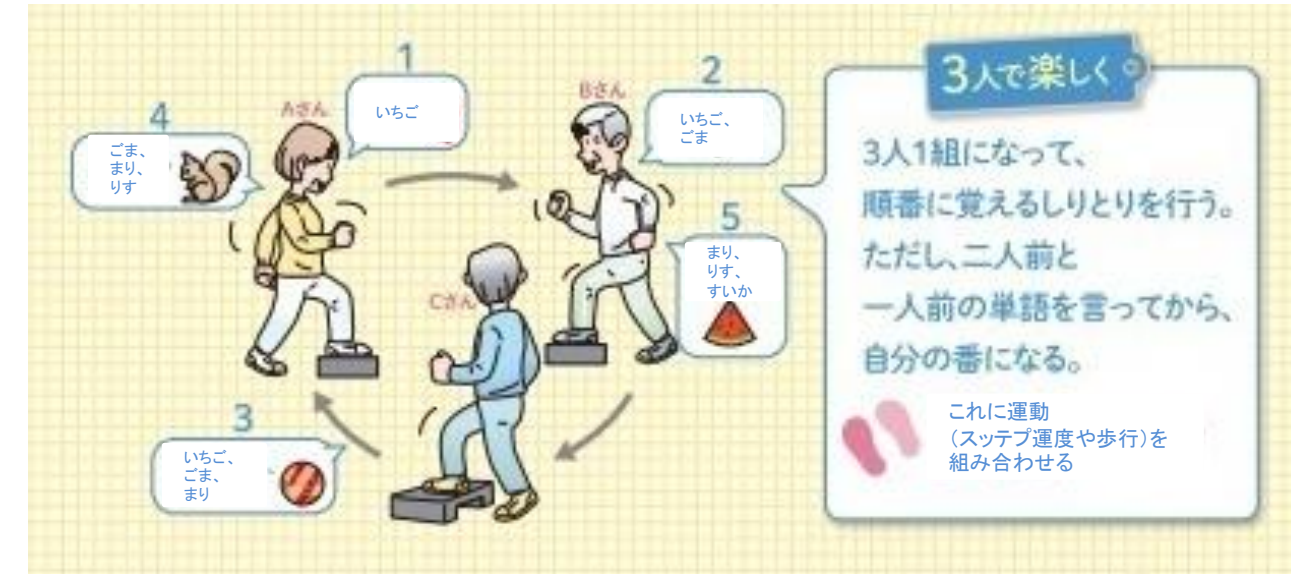
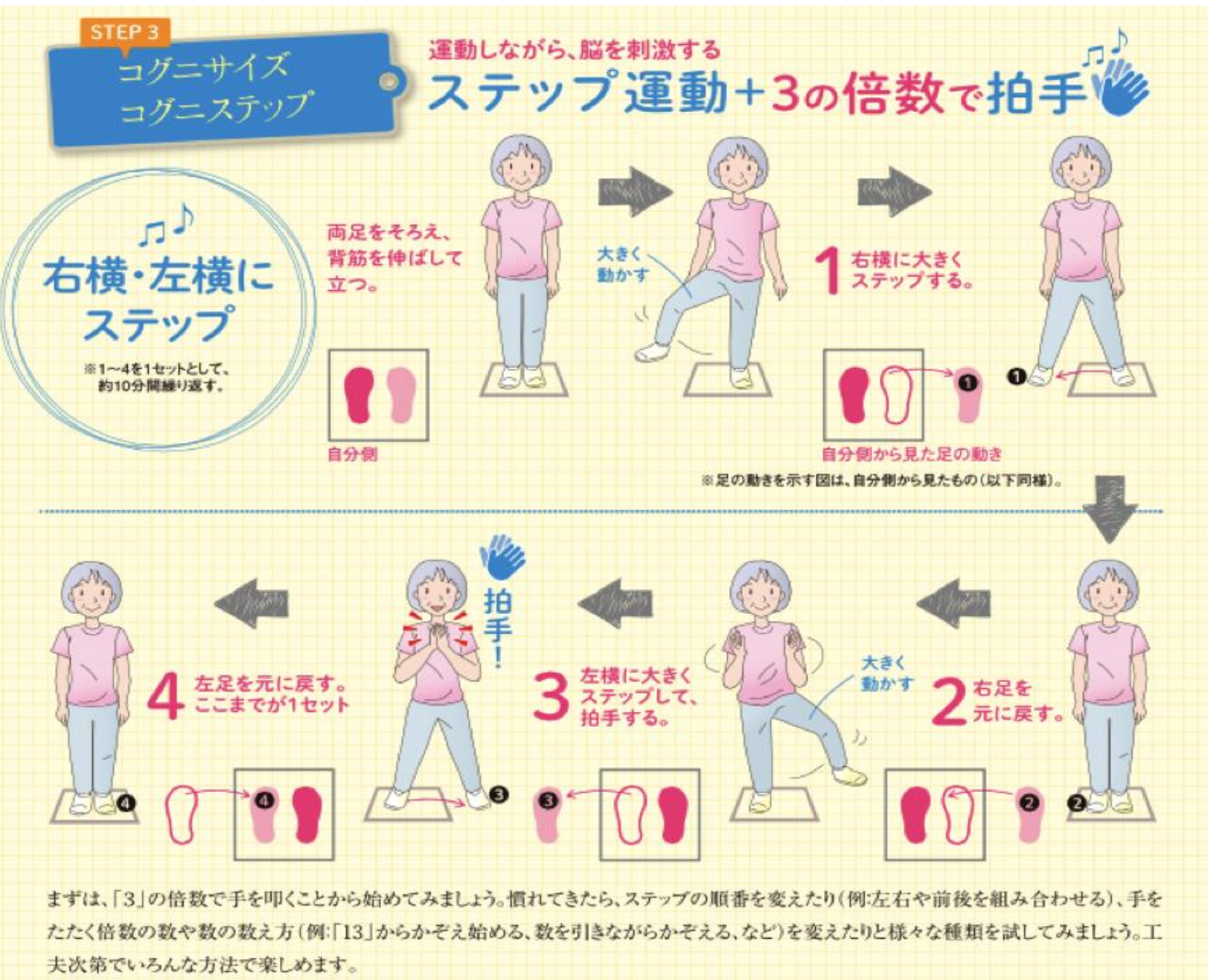
- ・上半身を起こし、視線は前を向く
 - ・おなかに力を入れ、腹筋を意識する
 - ・手をしっかり後ろに振りながら歩く
 - ・いつもより大股で歩く
 - ・しっかり蹴りだし、かかとから足をおろす
- 一人でやるなら、「俳句を考える」「100から7ずつひいていく」「ナンバープレートの数字を覚える」というやり方もあります。

■皆で ~コグニステップ~

認知症予防教室や地域の集会など、複数人で集まる機会があるなら、『コグニステップ』がお勧めです。

5人や3人といったグループで輪になって、みんなで昇降台に上ったり下りたりしながら、

- ・順番に一人ずつ数を声に出して数え、「4」の倍数で手を叩く
- ・順番にしりとりをして、前の人が出した単語を覚える



■実施する際の注意点

- 1.無理はしないで徐々に行う
- 2.ストレッチしてから開始する
- 3.水分を補給する
- 4.痛みが起きたら休息を取る
- 5.トレーニング中の転倒に注意する
- 6.少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7.「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
- 8.慣れてきたら次の課題にうつる
- 9.トレーニング内容は複数の種目を行う
- 10.継続がもっとも大切

参照元: [認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ パンフレット](#)より