

リハビリのツボ



こんにちは、理学療法士の菅芳江です。今回は靴選びについてのお話です。十分な筋力のある若い間は、デザインで靴を選んで履きこなす事が出来ますが、足に合わない靴を長期間履き続ける事で、外反母趾や、転倒による捻挫、骨折等のケガに繋がる恐れがあります。高齢になってからのケガは治りにくく、ケガによる運動制限でさらに筋力低下に繋がり、介護が必要となる原因の一つになることも考えられます。そこで、高齢者が転びにくい靴選びのポイントをお伝えしたいと思います。

靴選びのポイント

○つま先があがっている 写真1

つま先部分地面についていると、すり足になりがちで高齢者はつまずきやすくなります。つま先が少し反り上がった靴を選びましょう！



写真1

○軽い

重ただけで足への負担は大きくなります。長時間の歩行にも不向きです。

重さと負担を感じない靴を選びましょう！

○靴底と地面の接地面が広い 写真2-A

滑りにくく、歩行が安定します。特に歩行に不安があれば接地面の広い靴を選びましょう！

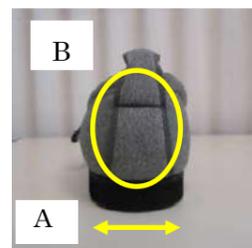


写真2

○かかとがしっかりしている 写真2-B

かかとと足首が包み込まれ、歩行中に脱げにくいことも大切です。

かかと芯がしっかりとして、高さもあり、かかとを包み込んでくれる靴を選びましょう！

○脱ぎ履きしやすい 写真3

転倒の危険は歩行中のみならず、脱ぎ履きする場面にも潜んでいます。

かかるとつまみがある、開閉がマジックテープやファスナーで行える靴を選びましょう！



写真3



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町1203番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



職員FILE No.280



今年8月より松山リハビリテーション病院から研修にきている、岡田由利子です。松リハ病院からの勤務年数はうん十年になりますが、高井の里ではデイサービスとしてのリハビリを担当させて頂いています。全くの初めてばかりのことで、まだまだ毎日、あたふたしていますが、高井の里のスタッフ、利用者様のおかげでリハビリは少しずつ慣れてきました。書類の整理に日々、ドタバタしています。老眼が少しずつ出てきて、目元がかすみ、仕事が進みませんが、そんなことは言っていただけません。何とか間違えないように頑張っています。

自己紹介ということで、仕事以外、何があるかなと、改めて考え自己分析をしてみました。そうそう趣味的なことといえば、掃除が好きかなと思います。掃除機もよくかけますが、種類が多く、機能性など考えてもなかなかいいものに出会えていないかなと。いい種類やメーカーがあれば是非教えていただくと嬉しいです。掃除グッズや時短キッチン用具なども是非教えてください。

1年間の研修予定です。まだまだ皆様にご迷惑をおかけしますが、ピシピシ声をかけて頂き頑張りたいと思います。今後とも宜しくお願いします。

行事&クラブ予定

11月19日 習字クラブ



皆さんこんにちは！今月の表紙は、高井の里に獅子舞が来てくれた秋祭りの写真です。獅子舞はとて迫力があり、若い演者の方のエネルギーに元気をもらいました。暑かった夏も落ち着いてきて、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目なので体調を崩さないように気をつけていきたいですね。

お誕生日おめでとうございます♪

担当スタッフからのコメントと共に10月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介します。



お誕生日おめでとうございます。時々ニコッとほほえまれる顔を見れると、こちらまで嬉しくなります。褥瘡も治って良かったですね！



オカリナと唄の上手な田村さん。これからも元気に笑顔でお過ごし下さい。



ありがとういつも言ってお下さる優しい八東さん。これからも変わらず元気でいて下さいね。



イサさん、誕生日おめでとうございます。何でも自分で元気にされて尊敬です。いつまでもお元気で！！



いつも元気に歩かれている松島さん。笑顔がとってもすてきです。良い1年になりますように。



いつまでもお元気に過ごして下さい。



お誕生日おめでとうございます。いつも「先生、先生」と声かけて頂きありがとうございます。元気で長生きして下さい。

(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)

杖の淵公園外出

少し曇りの空模様でしたが、無事に杖の淵公園の外出と高井の里周辺の外出に行くことができました。高井周辺の散歩では外の空気を吸って花をみて笑顔がみられています。杖の淵公園の外出では公園の池の錦鯉や鴨をみて冗談を言ったり、笑顔あふれる楽しい時間が過ごせました。



西林寺へドライブ



2階では、10月17日、西林寺さんへドライブに出かけました。お天気も良く絶好のドライブ日和で、参加されたかたは「外は気持ち良かった」、「車に乗ったのが楽しかった」、「また行きたいわ」とお話しされていました。



デイ~しん

今回はデイの『器用なマダムズ』の御紹介です。これまでも、職員が季節に合わせた壁画を飾っていましたが、最近はマダムズの隣で



「これ作ろうと思うんです」とつぶやく→材料を準備する→工程を説明するだけで、☆☆何とゆうことでしょう☆☆あつと言う間に出来上がっています。出来上がりはご覧の通り素敵な壁画となっています。マダムズいつも、楽しんで作って頂きありがとうございます。これからも、私達のつぶやきを聞いて下さいね。みなさん素敵な壁画おたのしみに。。。興味のある方は是非一緒に。。。。