



～ご挨拶～

平素より、高齢者相談センター大空へのご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございます。

介護保険法の一部改正の中には高齢者の自立支援や重度化防止、地域共生社会の実現を図ることが盛り込まれています。高齢者相談センターとしては、今後も地域の拠点として活動していく必要があります。

今まで以上に、地域住民の皆様や専門機関の方々からご協力をいただきたいと思っております。本年も連携を密にとりながら、安心・安全で住み続けたいまちづくりを皆さんと一緒に考えて行きたいと思っておりますので、より一層のご支援をよろしくお願いいたします。

お気楽カフェ

毎月第4木曜日

14:00～

(変更の場合あり)

梅菅園グループホーム地域交流スペースにて認知症カフェを開催しています。

今後の開催予定

2/22 (木)

3/22 (木)

4/26 (木)



高齢者相談センターでは



住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援します。

高齢者相談センター(包括支援センター)では高齢者が住み慣れた地域で暮らすことが出来る様に医師、ケアマネジャーなど様々な職種や地域の関係機関と連携を図ります。高齢者それぞれの状況や変化に応じた支援が出来るようにケアマネジャーの後方支援を行います。



杖の種類 (選び方と使い方)

- ①種類
- 1 単脚杖(T字杖等) 持ち手があり、体重がかけやすくなっています。足が弱って歩行バランスが悪い方をはじめ、片麻痺の方など幅広く対応します
 - 2 多脚杖(四点杖等) 脚が分かれている為単脚杖より安定します。しかし平坦な場所でない接地が均等にならず、不安定になります。片麻痺、疼痛がある方などに有効です。
 - 3 歩行器型杖(サイドケイン等) 多脚杖の安定性をより高めたものです。平坦な場所で使用します。歩行器を使いたいが、片手しか使えない方に有効です。
 - 4 松葉杖 通常は2本1組で使用します。腋の下と握りで支えるので前腕固定型より安定します。
 - 5 前腕固定型杖(ロフストランド杖) 握りと前腕で支えるので握力が十分でない場合に有効です。片足に体重がかけられない下半身麻痺、骨折、捻挫、股関節症、下肢切断や筋力低下の方に有効です。



- ②長さの決定 杖は長すぎても短すぎても正しい姿勢が取れず、身体に悪影響を与えることがあり、自分に合った長さを選ぶことが重要です。杖の握りの位置は腕をまっすぐ下ろした時の手首の辺りぐらいで、歩行時、軽く肘が曲がる位が良いでしょう。松葉杖の場合は腋の下から指2～3本分、隙間を空けて握ります。

- ③歩き方 杖は麻痺や痛みなどがある反対側に持ち、杖⇒麻痺や痛みなどがある側の足⇒反対の足⇒杖を繰り返します。これは、三動作歩行と言われ一番安全に歩く方法です。

本郷中央病院
理学療法士 赤谷 和紀

～元気づくり・介護相談は高齢者相談センター大空へ～

-編集発行-

〒729-0414 三原市下北方1丁目6番5号

高齢者相談センター 大空

(三原市西部地域包括支援センター 大空)

TEL : 0848-86-2450

