

～副院長からのごあいさつ～



2024年度の春を迎えました！

本年度も皆様が、「いきいき」と輝いて過ごせますように、お手伝いして参りたいと思います。

～「杖」歩くため、負担軽減のため、転ばぬため・・・～

『転ばぬ先の杖』ということわざを、皆さん一度は聞いたことがあると思います。このことわざの解釈として、「転ばぬ＝失敗しない」、「先＝未来」、「杖＝準備」というように置き換えられ、「転んでから杖を用意してもなんの意味もなく、先んじて準備をしておくこと」の大切さを伝えているそうです。

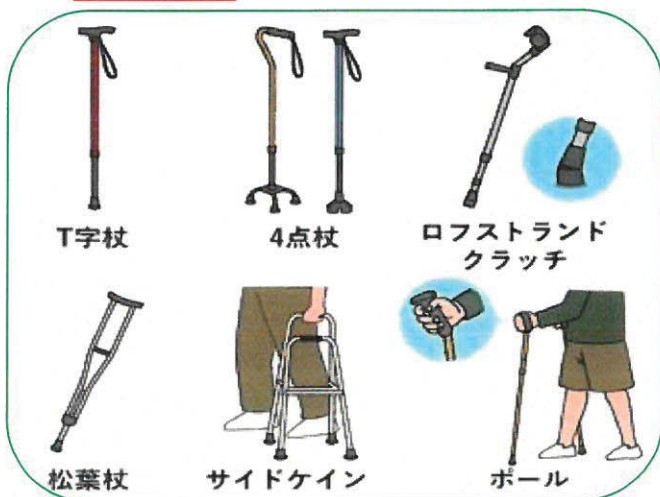


杖を使うことは、「年寄りくさい」とか「はずかしい」などの理由で、なかなか受け入れられませんが、痛みを和らげたり、転倒の予防になりうる大変重要な道具です。特に足腰の筋力が低下し、一人でうまく歩けないご高齢者にとっては、欠かせないものです。

杖の役割

- 1) 杖を使うことで、体重が杖にかかるので、痛いひざなど足腰にかかる負担が減ること。
- 2) 足腰の筋力が弱って、歩く時におきるふらつきを、杖でおさえることができること。
- 3) ご高齢者では、足元の障害物や段差に気づきづらいのが、杖で地面を確認しながら歩くことで、気づきやすくなること。などがあります。

杖の種類



T字杖、4点杖、松葉杖などいくつかありますが、T字杖が、形状がシンプル、軽量で使いやすく、ホームセンターやドラッグストアなどでも購入ができるため、最も多く使われています。

T字杖の正しい持ち方



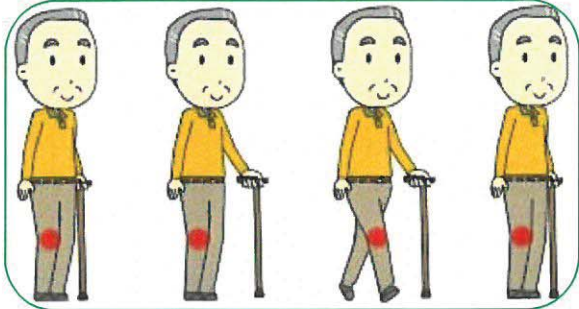
痛みがない側か（健側）、痛みの弱い側に持つことです（痛い側には持たないこ！）。また、正しい握り方は、支柱を人差し指と中指ではさむか、人差し指を支柱にそえて握ることです。

T字杖の長さの決め方



方法はいくつかあり、立って気をつけた姿勢で手首または太ももの外側の骨の出っ張り（大腿骨大転子）の高さで決める、計算式や早見表で長さを決めるなどがありますが、実際に使ってみて一番しっくりくる長さに調節して使うことをお勧めします。

T字杖の正しい歩き方



- ①杖を前に出す ⇒ ②痛い方の足を前に出す
⇒ ③反対の足を前に出しそろえる
①～③を繰り返します。

杖の選び方、使い方などわからないことがあれば、リハビリスタッフにお気軽にお尋ねください。

歩行に不安、転倒に不安があるのなら、転んでからでは遅いので、「転ばぬ先の杖」を使うことを是非、考えてみてください。私も今は元気にアイスホッケーをやっていますが、20年後はスティックではなくて、ステッキ（杖）を持って歩いていることでしょう…。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください



三上副院長



4月・5月・6月の日程について

外来診療について

| | |
|---|---------|
| 4月29日（月）昭和の日 5月3日（金）憲法記念日 5月4日（土）みどりの日 5月5日（日）こどもの日 5月6日（月）振替休日 | 休診 |
| 4月27日（土） 5月25日（土） 6月29日（土） | 最終土曜日休診 |

通所リハビリテーションについて

| | |
|------------------------------|--------------|
| 4月29日（月）昭和の日 5月3日（金）憲法記念日 | デイケア・ミニデイお休み |
| 5月6日（月）振替休日 | デイケア・ミニデイ実施 |

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第59号（春号）でした。次号は7月（第60号夏号）の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。

春！外に出て深呼吸。こころもからだも生き生きとなりますよ！（H）R6.4.1

