

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
p 09.06.01発行

リハビリテーション科ニュース

恐れずに外出してみませんか？



今年は何年にもない大型連休が二回もあり、県内の行楽行事も本格的な賑わいを見せていますね。しかし、病気や障害を理由に外出を諦めてしまうケースはとても多いようです。もう外には出られない、自信がないと諦めてしまう前に少しでもお役に立てる情報をご紹介します。

一、移動時の福祉用具

外出先では移動距離があるため歩行が心配という方は、高齢者日常生活用具給付・貸与事業というものを利用してみたいかがでしょうか。これは旅行など短期間の場合に限り、無料で車椅子を借りることができるサービスで、社会福祉協議会で借りることができます。



図1 車椅子としても使える歩行

二、車での外出

ETCの休日割引も実施され、なかなか行く事ができなかった場所に車で出かけようと思われ方もいるのではないのでしょうか。車への乗り降りが大変な場合は簡易手すり(図2)や回転シート(図3)、長時間座っていることが大変な場合はサポートクッション(図4)などが大活躍します。



図2 簡易手すり

トクッション(図4)などがあり、いずれも一般の車に取り付けることができます。

また、レンタカー会社では福祉車両の取り扱いも進んでいます。



図4 サポートクッション

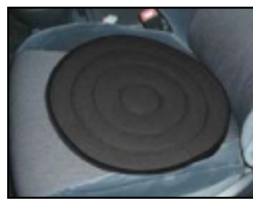


図3 回転シート

るほか、社会福祉協議会では車椅子のまま乗車できる車の貸与も行っているそうです。

今回ご紹介できたのはほんの一部ですが、上記以外にも知っていると役立つ情報はたくさんあります。ご家族や仲間と一緒に楽しい外出が実現できるよう、様々な機関に気軽に相談してみてくださいいかがでしょうか。(OT 土田)

お知らせ

先月ケアホーム上田から研修に来ていた鬼頭さんが、無事に研修期間を終え帰られました。みなさん、ご協力ありがとうございました。今回のワンポイントは鬼頭さんが書いてくれましたので参考にしてくださいね。



鬼頭さんお元気で！
(広報担当)

ワンポイント

～体を動かすことが大切です！～

筋肉を動かさないとどのくらいの筋力が失われてしまうかご存じですか？ある研究では安静の状態では筋肉の収縮を行わないと、1日に1～1.5%の筋力低下をきたすと報告されています。また、5～6週間の安静では肘を伸ばす筋肉は41%の筋力減少したという報告もあります。体を動かさないと筋力は簡単に低下してしまうのです。さらに年をとるだけでも筋肉は減ってしまいます。70歳代までに青年期の筋肉量と比較して50%減少すると言われています。けが等をして安静にしていた人も、そうではない人も体を動かすことは重要になってくるのです。

(PT 鬼頭)

