

# リハビリテーション科ニュース

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  
09.07.01発行

様々な携帯トイレが  
あります



梅雨に入り、今月中にはその梅雨も明けて暑い夏になります。夏休みの計画はもう立てましたか？先月号に引き続き今月も旅行に関する話題です。

「携帯」できるトイレがあったら便利です。少し調べてみたところいくつかあります。写真1は組み立て式のトイレです。断水時は家庭のトイレにかぶせても使用できる



写真2  
折りたたみ式携帯トイレ



写真1  
組み立て式トイレ

ようです。車内での使用も可能とのことです。使いやすさの面では疑問があります。写真2は折り畳み式の携帯トイレです。軽くて持ち運びがしやすいです。ダンボール製のものもあります。また、写真3は水洗機能付きのポータブルトイレです。その他屋外で使用するときのためのテントもあります。



写真3  
水洗機能付きポータブルトイレ

これらは介護用というよりは防災用として備えておくことと安心のことですが、使い方によっては、旅行等でも使え

(OT 武田)

## 編集後記

今年は例年より早く梅雨が明けましたね。みなさん「梅雨」の語源はご存知でしたか？梅の実が熟す頃であることからという説や湿気が多く黴(カビ)が生えやすいことから「黴雨(ばいう)」と呼ばれ、「梅雨」に転じたという説があるようです。語源の通り、カビの繁殖しやすい時期です。我が家で漬けた梅もカビが発生してしまいました(とほほ)。梅雨明けしたものの、食



中毒には十分気をつけましょうね。

## ワンポイント

～歩くときに大切です！～

歩く時には筋肉が働いています。筋肉が働くことで身体や関節をしっかりさせ、歩く動作へとつながっていきます。今回は歩くときに必要となってくるひざ関節の筋力増強訓練の、ベッドで行えるものと腰掛けて行えるものを紹介します。

- 1. 脚上げ体操(図1)  
【方法】仰向けで寝て、片方のひざを曲げる。もう片方のひざを伸ばしたまま上へ挙げる。挙げたところを保ち5秒程度数え、それから下げる。回数は左右10～20回行う。

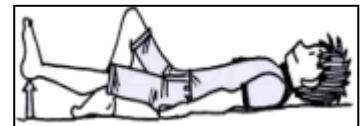


図1 脚上げ体操

- 2. ひざ伸ばし体操(図2)  
【方法】座った姿勢でひざをできるだけまっすぐに伸ばす。痛みがあるときは痛みの出る一歩手前をキープする。挙げたところを保ち5秒程度数え、それから下げる。回数は左右10～20回行う。



図2 膝伸ばし体操

ひざ伸ばし体操ではひざの筋肉を、脚上げ体操ではひざに加え、足の付け根の筋肉がきたえられます。できる範囲で行っていきましょう。

(PT 大井)