

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力
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)



～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。

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
と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

