

平成23年11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

# はるのうみ介護最前線

## 健康管理をしっかりと

早いもので、今年もあと2ヶ月になりました。今年の夏は、記録的な猛暑続きで熱中症になられた方もおられましたが、観光地や山間部では紅葉が見ごろを迎えるこの時期となり本格的な寒さを前に気を付けて頂きたいのがインフルエンザです。抵抗力の弱い高齢者の方や疾患を持っている方は重症になりやすい為、早めにワクチンの接種を行って頂だき健康管理をしっかりとやっていただきたいと思ひます。

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### 良い姿勢で歩きましょう

紅葉シーズンを迎え屋外を散歩される方も多いかと思ひるので、今回は、歩行について少しお話しします。

よく、良い姿勢で歩きましょうと耳にされるかと思ひますが、どのような姿勢をとればよいのでしょうか。簡単に言うと、足裏から頭の上まで線で引っ張ったような、真っ直ぐな姿勢です。この状態で、右足から左足へ、左足から右足へと重心移動を繰り返すことがキレイな姿勢での歩行となります。歩行時に重心移動する際には、必ず片足立ちの時間が存在します。この片足立ちが保てないとふらついてしまい、怪我や転倒につながります。そうならないために、良い姿勢を保つ必要性があります。下肢筋力はもちろんですが、腹筋と背筋を鍛え体幹を支える力をつける事が良い姿勢につながり、安全な歩行につながります。(理学療法士)

## 介護ちょこっとアドバイス

### 食事介助の3つのポイント

- 横に座ります。
- 介護者と同じものを食べます。
- 下から食べ物を運びます。

片麻痺やちほう認知症がある等の為に自分で上手く食事を出来ないかたの場合は介護者が食事の介助をします。その場合は前かがみの姿勢が大切なのは言うまでも有りません。介護者が立ったまま食事を介助したり上から物を運ぶと、要介護者も上を向かざるを得ず、むせたり誤嚥を起こしやすくなります。もっとも良い方法としては、真横に座り同じ目線で介助する事です。また、自分も同じものを食べながら介助した方が食べ物を次々と詰め込む事無く、要介護者がゆっくりと咬んで飲み込む事が出来ます。箸やスプーンの運び方も自分が食事する時と同じように下から持っていくようにしましう。

3

## 伝言版

インフルエンザワクチンの接種はなるべくお早めにお願ひします。高齢者のいるご家族様は特に予防を心掛けて頂くようにお願ひします。

