

平成24年 8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

## 脳トレをご一緒に

毎週土曜日は、数名のご利用者様が鉛筆、消しゴムを手に《数独》《間違い探し》(朝日新聞掲載)を行っておられます。これがやってみますと、なかなか難しいものです。

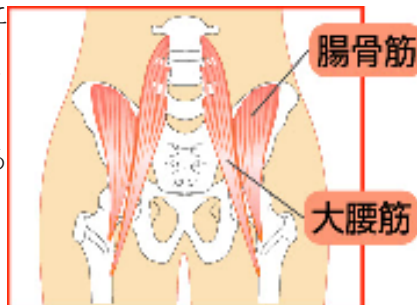
今は、ゲームソフトがパソコンや流行りの携帯電話などでもいろいろとたくさんソフトが出ております。昔ながらの将棋や囲碁も頭を使いますので、この夏休みにお孫さん、お子様等と一緒に新旧の脳トレを涼しいお部屋の中で、楽しんでみてはいかがでしょうか？頭の中だけは汗がいっぱい出ちゃうかも・・・終わればすっきりしますよ！

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

### <筋肉の解剖④ 腸腰筋編>

今回の筋肉は、腸腰筋です。流行りのインナーマッスルとされる筋肉の1つですが、耳にされたことはありますか？図にある通りに、腸骨筋と大腰筋を合わせて腸腰筋と言います。骨盤と大腿骨を繋いでいる筋肉で、主な働きは、足を根元から引き上げます。

すり足で歩いては躓いて転んでしまい、さらには、骨折をまねくかもしれません。暑い暑いと家でゴロゴロしては、腸腰筋が弱ってしまうかもしれませんよ。確かに暑いので動きたくない気持ちはよくわかります。なので、歩く際には、一瞬でも、意識的に足を高く上げるようにして鍛えていきましょう。



### 伝言版

デイケア施設「はるのうみ」は  
8/13(月)から 8/15(水)まで、お盆のため  
お休みとさせていただきます。



## 介護ちょっとアドバイス

### 車イスでもっと外に

#### 出かけましょう

車椅子があっても操作や移動が大変だからという理由で、外出する機会が減ることが少なくありません。車椅子は歩行困難な方にとって、安心して外出出来る手段です。車椅子の特性、操作テクニックを覚えて、気軽に外出してみましょう。外に出て一番困るのが、でこぼこ道やちょっとした段差です。無理に押し上げたり、持ち上げたりしても思いどおりには動きません。少しの段差の際は持ち手を後ろに引き介助者の片脚で車椅子後輪の傍のステップバーを前に押し出し車輪を回転させれば軽く上がり乗り越える事が出来ます。スロープを下る際には、基本後ろ向きに降りれば要介護者も怖がることなく下れます。でこぼこ道の場合は要介護者に振動が伝わらないように、ステップを浮かして、後輪のみで持ち手を下げてバランスを崩さないよう注意して下さい。参考:新しい介護(講談社)より