



前橋地域 リハビリテーション



2013.12 発行
TEL:027-253-5165
FAX:027-252-7575

e-mail: kouikishien@ronenbyo.or.jp
URL: <http://www.ronenbyo.or.jp/>
〒371-0847 群馬県前橋市大友町 3-26-8
(公財) 老年病研究所附属病院内

第6回 介護予防まつり in まえばし ～ピンシャン! 元気で明るいまちづくり～ 開催

平成 25 年 12 月 1 日 (日) 前橋市総合福祉会館にて介護予防まつりが開催されました。早いのもう6回目の開催となり、今年も様々なイベントが行われました。

まずは、昨年も開催されたまえばしシニア元気! 写真コンテストが行われました。今年は「笑顔あふれる楽しいひととき」をテーマに写真を募集した所、なんと 42 枚の写真が集まりました。どの写真を観てもシニアの皆様の元気な姿、楽しそうな表情が溢れており、私自身皆さんの写真から元気を頂きました。

次に介護予防まつりの一番のイベントといっても過言ではないのが、講演会ではないでしょうか。今年は群馬大学大学院保健学研究科准教授で看護学博士であります内田陽子先生をお招きして、「いつまでも若々しく、老いとうまく生きる」というテーマで講演をして頂きました。1 階インナースクエアに用意された席はすぐに満席となり、会場は講演を聞きにきた人で賑わっていました。また 2 階や階段などから講演を聞いている方も多数見受けられました。講演と聞くと、ただ決まった時間話を聞

き、内容も難しいと感じている方も多いのではないかと思います。内田先生の講演はわかりやすく、楽しく、そしてユーモアも交えてお話し頂き、時間が経つのを忘れてしまいそうなくらい、参加者の皆さんは内田先生の講演を熱心に聞いていました。

ここで私達の話も少しさせて頂きます。私達地域リハ広域支援センターの職員は今年も健康チェックのコーナーを担当しました。毎年多数の皆様が来て下さいますが、今年も大盛況でした。中でも骨密度を測定する機械は測定する時にジェルを塗るのですが、用意したジェルがイベント終了前に終わってしまうほどの人気でした。やはり普段中々測定する機会が少ないものが多く、今年も皆さんの健康について考える良いきっかけ作りになったのではないかと思います。

最後に今年の介護予防まつりの参加者は、なんと 1000 人を越えました。参加者の人数は年々増えています。そしてまつりの運営に携わって下さる介護予防サポーターさんの数も 360 人と毎年増えています。これからも毎年人数が増えていき、前橋市が元気で明るいまちになることを願っています。



写真1：みんなで記念撮影



写真2：健康チェックの様子

平成 25 年 11 月 30 日（土）、老年病研究所附属病院にて、「車椅子シーティングの基礎 座りやすい、動きやすい車椅子選びと調整の技術」というテーマで研修会が行われました。

普段車椅子を利用している患者様にとって、車椅子は生活用具です。そのシーティングを行うことは生活支援としてリハビリテーションの基盤であるとお話して頂き、様々な種類の車椅子やクッション、先生が自ら作成した道具などが紹介されました。

受講者の前で、モジュラー型車椅子(座面や背面のたわみや、高さなど細かく調整できるタイプ)を実際に調整し、座り心地や上半身の動かしやすさなどの違いについて学びました。

講義を通して、高価で良い車椅子を購入することも大事なことですが、車椅子を利用する対象者にとって、最も安楽で生活を送りやすい車椅子シーティングを考え実践していくことが重要であると感じました。



写真 3・4：講義の様子



写真 5：実演の様子

豆知識 ～短下肢装具のご紹介～

短下肢装具は大まかに 2 種類に分類されます。各々の特徴を紹介します。

両側支柱付き

＜適応＞高度な足部の変形や拘縮、著明な内反尖足

＜特徴＞下腿の長軸に沿って内外の両側の金属の支柱をもち、最も強い制動力が得られます。ストラップを用いると

内反、外反の矯正をすることもでき、外観の武骨さや重量の大きさ、靴を脱いで使用できないなどの欠点がありますが、プラスチック装具と比べて装具と皮膚の接触面が少なく、かつ剛性が高い利点があります。



プラスチック

＜適応＞軽度ないし中等度の痙性麻痺、下垂足

＜特徴＞プラスチックが下腿後面にあり足関節を背屈位に保持します。軽量で装着が簡単であり、主に下垂足に使用

されます。支柱のタイプは、前方、側方、らせん状もありますが、後方支柱型(靴べら式 SHB)が一般的です。また、プラスチック一体型のものの他、継手付プラスチック短下肢装具もあります。



編集後記

スキー・スノーボードの季節到来！！
風(風邪)にも負けず雪にも負けず
冬を楽しみましょう！！ 編集：横澤・上村

