



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成30年4月 第13号

春風の心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。3月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、作業療法士による「正しい靴の選びかた」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F入所フロア

3月16日(金)に誕生日会を行いました。今回の催しは、職員がお笑い芸人たむらけんじさんの“獅子舞”を使ったネタと、昨年ブームとなった女性芸人ブルゾンちえみさんのネタを真似て披露しました。利用者様は、獅子舞の姿に「良いものを見せてもらった」、「テレビでしか見たことないから」など興味深そうなお様子でした。その後、桃の節句にちなんで、紙で作成した桃の花を大木に付けていただきました。貼り付けながら、「次は桜やね」と利用者様からの声も多く、本格的な春の訪れを待ち遠しく感じておられるようでした。



### 通所リハビリテーション



3月9日(金) 冬季万葉オリンピックを開催しました。開会式では、JAPANの文字入りの帽子をかぶった職員がソリに乗り、利用者様代表は日の丸の旗を振って入場しました。拍手喝采で大盛り上がりでした。第一種目はアルペンスキーです。スキーヤーについた紐を棒に巻き付け、ゴールまでのタイムを競いました。観覧している利用者様には小さな日の丸国旗を持っていただき、旗を振って応援され、「頑張れー」「もうちょっと」の声に包まれ、皆さん真剣な表情でした。

1位の方は…なんと6秒台。自己新記録を達成し、大歓声が上がりました。続いて第二種目は、オリンピックで盛り上がった、カーリングです。日の丸のハチマキを巻き気合十分。しかし、いざやってみると、力加減が難しく的を通過したり、届かなかったりと大白熱でした。残念ながら、的の真ん中に止める事が出来た方はおられませんでした。もぐもぐタイムを挟んでいたなら成功していたかもしれません。表彰式では金、銀、銅メダルを授与し、それ以外の方には参加賞として別のメダルを授与しました。皆さんの笑顔をたくさん見せていただく事が出来ました。

# 正しい靴の選び方

皆さんは靴を選ぶ時、何を基準に選んでいますか？靴によってはトラブルが生じる可能性があり、歩行に影響することもあります。今回は靴によってどのような影響があるかをお伝えし、私鍋嶋の今一番のおすすめの靴を紹介させていただきます。

## 年とともに変わる歩行の変化

つまずきやすくなった…疲れやすくなった…  
高齢者は筋力の衰えとともに、実は歩き方も変わってきます。わずかな段差によるつまずきや転倒にも注意が必要です。

**高齢者** **若年者** **（足のアーチ）**  
加齢に伴いアーチはくずれやすくなります

3つのアーチは足が地面に着いた時にバネの役割として衝撃を吸収します

外側タテアーチ  
内側タテアーチ  
ヨコアーチ

## 合わない靴による足のトラブル

※下記以外の原因によりトラブルが生じる場合もございます。  
※合わない靴は足だけでなく、膝や腰に影響が及ぶ場合もございます。

• 魚の目 / • たこ

靴ずれ

ハンマートウ

陥入爪

外反母趾

(あゆみ業務用総合カタログより)

## 鍋嶋おすすめシューズ



ダブルマジックⅢ

- ①甲が大きく開く為、足入れしやすい。
- ②取り外し可能なベルトで足まわりに合わせて簡単に調整できる。
- ③つま先は適度な反り返り（あゆみカーブ）がありつまずきを防止。



当施設ではご利用者様の靴の状態を確認し、歩行の様子や足のトラブルなどを考慮して個々に合う適切な靴の提案をさせていただいております。福祉用具専門相談員と相談して必要に応じて足の計測や試し履きなども行っております。靴に関してご質問がある方は、リハビリ室までご相談ください。

リハビリ室  
作業療法士 鍋嶋由佳

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

医療法人 **南風会** 介護老人保健施設 **万葉テラス** 介護老人保健施設 **万葉テラス**

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 80 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名