



花 檣 だ よ り



令和 6年 2月 第279号

2月の寒さも一段と厳しさを増してきました。寒風が窓を揺らし、奈良県でも南の方は雪景色に包まれる日もあります。この寒い時期、肩をすくめてちぢこまり、緊張状態になっていませんか？ そんな状態が長く続くと身体にもよくありません。そこで、改善対策としては温かい飲み物を片手にほっこりとした時間を過ごすことがお勧めです。ココアや紅茶、コーヒーなどを少しでも休憩できる時間を作ってゆっくり飲んでみましょう。きっと気持ちもほぐれ、リラックスした状態になりますよ。暖かい春が来るまで、心身共に元気でいられるよう、様々なことを生活に取り入れてみて下さいね。

イベント紹介

【1階 デイケア】 1/28(日)の日曜デイでは“書初めと豆まき”を行いました。書初めは「久しぶりにするから上手く書けない。」と言われていましたが、書き始めると体が覚えているのかスラスラと筆を動かし、書道の先生のように上手な方もおられ、驚かされました。豆まきはダンボールで作成した鬼の口に豆を投げ、点数を競っていく形でチャレンジして頂きました。「あー、おいしい。」「頑張れ！」など、豆が中々鬼の口に入らなくてもお互い応援し合い、一生懸命なご様子でした。1月と2月の行事を一緒に行ったことで、今回の催しも最後まで楽しんで頂くことが出来ました。

昼食は“握りずし”をご用意しました。「お寿司はやっぱり握りずしやな。」「久しぶりやから美味しい。」と、ゆっくり味を楽しんでおられました。おやつ“鬼のねりきり”も「1口で食べてしまうわ！」と笑いながら、食べておられました。昼食、おやつ共に完食され、満足して頂くことができました。



【2階・3階フロア】

1/27(土)にお誕生日会を行いました。利用者様にメッセージカード、ケーキをいつも通りお渡しし、大変喜んで頂くことが出来ました。1月はお正月ということもあり、カルタや釣りゲームなどみんなでワイワイできる遊びで毎日楽しんで過ごして頂いています。鏡もちなども見て頂き「正月やな〜。」「お餅食べたな」など、季節感を実感しながら、今年も充実した毎日をお過ごし頂けたらと思います。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檣**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



高齢者の靴の選び方



高齢者では足関節、足指関節の可動性や筋力が低下し、足部や足指、足爪の変形や疼痛が増加します。また足底感覚機能の低下も合わせ、バランス能力や歩行能力が低下します。そのため、高齢者の足部機能や姿勢、歩行能力を補う靴が重要となります。そこで今回は靴の選び方について紹介したいと思います！

自分の足のサイズに合った靴のポイント

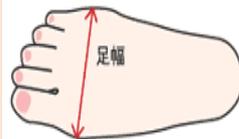
足長

足の長さ(足長)とは、踵から一番長い指までの長さのことを指します。実際に踵から一番長い指までの長さを測って、自分の足の大きさを把握しましょう。足長より1cmほど大きいサイズの靴(靴を履いた際に0.5~1cmほどつま先に余裕がある状態)を選ぶと良いでしょう。



足幅

足幅とは、親指の付け根の引っ張りから小指の付け根の引っ張りまでのことを指します。足の甲(表側)で測るのではなく、足の裏側から測るようにしましょう。



つま先が合った靴を選ぶ

高齢者は筋力や体力が低下しており、すり足で歩かれることが多いです。すり足歩行の人が、つま先の反り上がりが少ない靴を使用すると、小さな段差や石などにつまずきやすく、転倒の原因となります。



かかとがある靴を選ぶ

スリッパや踵が踏める形状の靴だと、脱げやすかったり、足がズレやすかったりするため、転びやすくなります。靴のかかと部分があることで、かかとの骨を左右から挟み込むようにサポートしてくれます。

靴底は薄く安定したものを選ぶ

靴を選ぶときは、靴底(ソール)にも注目する必要があります。靴底が広く安定しているタイプの靴を使用する方が、床と靴底の接地面積が増えるのでバランスが安定します。また、足指の付け根や踵にしっかりと体重がかかるため、バランスがとりやすいというメリットがあります。

マジックベルトなど、締め具合を調整できるタイプがおすすめ

靴の締め具は、マジックテープ式のもの、しっかりと締められるので、足と靴がフィットしやすくおすすめです。



自分に合った靴を選んで、転倒を予防していきましょう！

参考文献:長谷川正哉:高齢者の為の靴の選び方