

# 風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

平成30年6月 第15号

梅雨の季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「T字杖の選び方」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

5月18日(金)に誕生日会をしました。今回は、「風船割りゲーム」を行いました。フロアの4箇所の柱に約100個の風船を張り付け、利用者様には、先端に画びょうを取り付けたスポンジの棒で、風船を叩き割っていただきました。普段、穏やかに過ごされておられる利用者様も棒を持った瞬間、目つきは変わり、力強く叩き割り、周囲が注目するほど勢いがありました。大興奮、大歓声で盛り上がった誕生日会でした。



### 通所リハビリテーション

5月は開設6周年を記念して『お楽しみ会』を開催しました。まず初めは”ロシアルーレット”。グレープフルーツに1つだけ塩をかけます。職員が目隠しをして選び、一斉に食べました。「さて誰が当たりをひいたでしょう？」と利用者様に考えていただきました。職員が完食した中、ひと口しか食べなかった職員に多数の票が入りましたが、正解は別の職員でした。ナイスな演技でした。



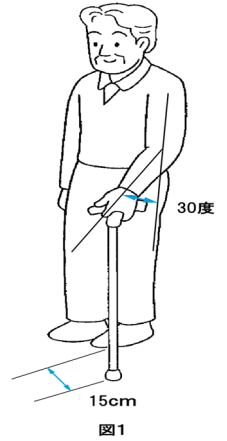
次はわさび入りシュークリームです。大量に入っているので選ぶ職員もドキドキです。口に入れた瞬間から誰が食べたかは一目瞭然です。演技をする余裕もなく、ご利用者様は大笑い。次はご利用者様にも参加していただきます。お茶と青汁を用意しました。お茶の方も青汁の方も皆さん苦そうな表情での名演技で、誰が飲んだのかわからない程でした。普段無口な男性利用者の方も顔を歪ませての名演技に職員もびっくりで、大変盛り上げていただきました。次のお題は“箱の中身は何でしょう？”ご利用者様に目

隠しをして箱の中身を手探りで当てていただきます。やかんやコップ、カツラや糸こんにゃくまで色々な物を揃えました。目隠しをしても動じず積極的に触る方や、恐る恐るそーっと手を伸ばす方等、性格の表れるゲームとなりました。利用者様から「危ないよ」「噛まれるよー」等の声掛けもしていただいて、大変盛り上がりました。最後は”万葉オンステージ”。職員によるザ・ピーナッツ「恋のバカンス」の披露です。かわいい衣装とダンスに皆さん大歓声。ご利用者様からのアンコールもいただき大きな拍手、歓声の中終わる事が出来て、大変盛り上がった一日でした。

# T字杖の選び方

杖には、『歩行を安定させる』『足腰にかかる負担を減らす』『安心感をもたらす』といった役割があります。杖を有効に使うことで生活の質の向上に繋がりますが、正しく選ばないと逆に質の低下を招きかねません。よって、今回は正しいT字杖の選び方を紹介します。

杖の長さの決め方



## ① 適切な長さのものを選ぶ

体に合った杖を選ぶポイントは『長さ』です。自身の身長にあった最適な長さの杖を選びましょう。

長さの目安は『身長÷2+3』という計算式で出せます。

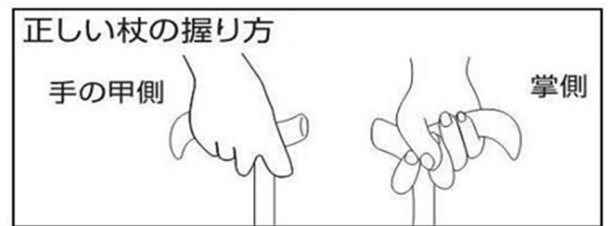
例 身長 150 センチメートルの方の場合

$150 \div 2 + 3 =$ 理想的な長さは 78 センチメートルとなります。

ただし、上記数値はあくまで目安です。計算式だけで決めず、本人が実際に手にとって使いやすいものを選んで下さい。

## ② 握りやすいグリップを選ぶ

杖のグリップ部分は、本人にとって最も握りやすいものを選びましょう。手の大きさやデザイン・握力によってフィットするグリップは異なるため、実物を握って検討してください。

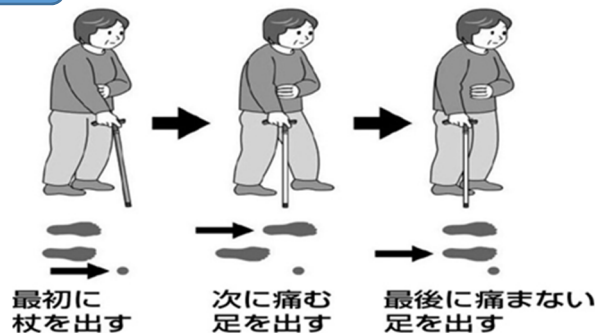


## ③ 素材と太さにこだわる

日常的に杖を使用するようであれば、『軽さ』と『丈夫さ』が使いやすさのカギとなります。杖は一般的に棒部分（シャフト）が太い方が丈夫ですが、太いとその分重くなります。

実際に自身で試してみ、重さと安定感のバランスが良いと思うものを選びましょう。

### T字杖のつき方



リハビリ室  
理学療法士 中西周次郎



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

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

