

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和4年6月 第62号

あじさいが綺麗に色づく季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。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「正しい靴の選び方」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いに存じます。

～イベント紹介～

5月20日（金）に誕生日会を行いました。まず、レクリエーション時に行っている体操と歌体操をしました。その後で、利用者様の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。そして『Happy Birthday To You』を利用者皆様で歌いお祝いをしました。

4Aフロアでは、もぐら叩きゲームをしました。各テーブルにもぐら叩き用の土台を用意し、もぐらのイラストが描かれている紙コップを逆さに置きました。打ち手側は、割り箸の先端に紙コップの底面を接着させ、土台に置いている紙コップを叩くようにしながら、重ねていきました。利用者様からは「（紙コップに描かれているもぐらの絵を見ながら）かわいい絵やな。」「叩くのもったいないな。」などの感想もあり、絵にも関心を寄せられていました。



4Iフロアでは、都道府県ビンゴゲームを行いました。3×3の9マスの紙を配り、47都道府県の中から好きな都道府県を書いていただきました。職員がくじで引いた都道府県を言い、マス中にある都道府県を利用者様自身で丸を付けていただいて、縦・横・斜めのいずれかが揃えば、ゲームを終了としました。1番最初にビンゴになられた利用者様からは「ビンゴ!」と弾けるような大きな声で、元気に教えてくださいました。

ある利用者様は、奈良県内の市を書いておられ、笑いも起こり和やかな雰囲気でした。やはり近畿地方の名前を記入されている利用者様が多かったです。

ビンゴをしながら、過去の旅先での出来事を思い出されたり、これから旅行に行くことを想像されている利用者様もおられたのではないのでしょうか。

短い時間ではありましたが、両フロアとも一生懸命取り組まれながら楽しい時間を過ごされていました。

●お知らせ●

当施設では、リモート面会の受付を行っております。ご希望の際は、当施設事務所にご連絡ください。ただし、今後の感染状況によっては、急遽リモート面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。



○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**

姿勢 腕振り つま先 歩幅

〈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

ハンマートゥ 陥入爪 外反母趾

(あゆみ業務用総合カタログより)



当施設での計測の様子



徳武産業株式会社「あゆみ」

“ゆったり簡単スリッポン”

☆おすすめポイント☆

履きやすさに特化しているスリッポンタイプ。マジックテープ操作が難しい方でも足入れが楽にできる。このタイプでは数少ない足囲 5E 対応。

当施設では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。セラピストが足の計測をし、福祉用具専門相談員と相談して試し履きを行い靴を選んでいきます。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

介護老人保健施設 万葉テラス

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

入所 100 床（全床認知症専門棟）

