



# 浜りハ通信

27年1月1日  
15号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション

新年あけましておめでとうございます。本年も「地域に根差した訪問リハビリステーション」を目指して精進したいと思っております！！今年もよろしくお願いたします。

### 仮設住宅でお風呂に入るために工夫したこと

左大腿骨頸部骨折をして人工関節置換術を4月にしたAさん。仮設住宅にて生活をされていますが、仮設住宅のお風呂では、浴槽が高かったり、深かったり狭かったりと1人では怖くて入れないということで、入浴できることを目的に訪問リハビリ開始となりました。訪問してみると、ユニットタイプの浴室で、立ったまま浴槽を出入りするには過度に股関節を曲げないといけないというリスクが考えられました。そこで、座位のまま安全に跨ぎ動作が出来るように回転板をつけ、深く腰掛けなくていいように浴槽内台を置き、浴槽内に滑り止め用のマットを敷きました。数回練習が必要でしたが、今ではご自身で入浴できるようになりました。ご本人も「毎日お風呂に入れるからいいわ」と喜んでおられます。仮設住宅のみならず、浴室というのはなかなか改修が難しい場所です。福祉用具を使ったり、動作を工夫することで楽に入れるようになることもあります。お困りの際は、ぜひ、担当のセラピストにご相談ください！



### 『ロコモティブシンドローム：ロコモ』ってご存知ですか

『ロコモティブシンドローム』とは、運動器（関節・骨・筋肉など）の障害によって、歩行が困難となり、要介護になったり、そうなる危険性が高くなったりする状態のことを言います。近年、特に高齢者の方に運動器の問題で介護が必要な方が多くなったため『ロコモ対策が重要！』といわれるようになりました。年齢を重ねるにつれて、足腰が弱くなることはある程度自然なことですが、その状態を『年のせい』と、時の流れに任せたままにすると、将来、生活に人の介助が必要な状態になる可能性が高くなります。「最近つまずきやすくなったな」、「ちょっと膝が痛むことがあるな」という感じる方はロコモの始まりかもしれません。ロコモチェック（右図）の中で1つでも当てはまる方は、ロコモの可能性が高いです。しっかりと対策して健康で丈夫な体を維持していきましょう。（浜りハ通信、17号ではロコモ対策に重要な運動を紹介します）

1 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	2 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
3 家の中でつまずいたり滑ったりする	4 片脚立ちで靴下がはけなくなった
5 階段を上るのに手すりが必要である	6 横断歩道を青信号で渡りきれない
7 15分くらい続けて歩くことができない	

【ロコモチェック】