



当センターの理念

リハビリテーション医療の技術を通じ、身体障害者（主に肢体障害者）のQOL（生活の質の向上）に奉仕する。

吉備高原医療
リハビリテーションセンター広報誌

2020年 (第128号)

「転ばぬ先の杖」ってどんな杖？

リハ科 原田 三士

◎「転ぶ」について

「転ぶ」を辞書で引くと、「ころころと回転しながら進む」、「からだのバランスを失って倒れる」、「物事の成り行きがほかの方向に向かう」など様々な意味が出てきます。日本語とは本当に多彩な言語であると感じます。私たちリハビリテーション部ではこの「からだのバランスを失って倒れる」ことを「転倒」と呼び、転倒による怪我などをきっかけとして、日常生活に支障をきたした方々が元の生活に戻れるように、お手伝いをさせていただいています。ところで、どのような方がどのような場所で転倒することが多いのでしょうか。

内閣府の調査によると、「この一年間に転んだことがある人」は、60歳以上で10.6%、80歳以上では25%と年齢が高いほど転倒の割合が高まるようです。4人に1人の割合と聞くと他人事のように感じられませんね。次に、「転倒した場所」については「庭」が一番多く、次いで「玄関」、「居間」の順です。ここ最近では「廊下」や「浴室」での転倒事例も増加しており、転倒のリスクは住宅内のいたるところに潜んでいるようです。また、「けがの状況」をみると、「打撲」、「すり傷・切り傷」など軽傷で済むケースが多いようですが、場合によっては骨折や、転倒をきっかけに寝たきりとなってしまいう可能性もあります。やはり、転ばないことが一番ですね。以下では生活の中で取り組める転倒予防、つまり「転ばぬ先の杖」についてご紹介いたします。

◎「転ばぬ先の杖」ってこんな杖・・・

<生活環境編>

- ・庭の動線上には物を置かない。なるべく平坦にしておく。（飛び石は危険）
- ・履物はスリッパを避け、足のサイズに合った靴を履く。
- ・玄関マットは引っかかったり、滑ったりしやすいので使用を控える。
- ・コタツ布団、座布団、電気製品のコード等は引っかかりやすいので要注意。
- ・照明を上手に使い、明るく見えやすくしておく。
- ・屋内外問わず、階段や段差には手すりを付ける。風呂・トイレも手すりが大活躍。

<身体と生活のスタイル編>

- ・脚の筋力を保つ・強くする：両手を机などにおいてスクワット運動など。
- ・バランス能力の低下を防ぐ：両手を机などにおいて(左右の足への体重移動)足踏み運動など。
- ・全身の柔軟性を保つ：椅子に腰かけ安全を確保して状態で体操やストレッチ運動など。
- ・眼鏡などの視力の矯正：物が見えづらいと危険です。
- ・杖の使用：今は素敵な柄の杖も多くオシャレです。杖先ゴムの磨耗には要注意。

コロナ禍により外出自粛を強いられるなど、自宅で過ごす時間が増えているこの頃です。無理のないところから環境の見直しや運動に取り組んでみてはいかがでしょうか・・・。

外来担当表 (令和 2年10月1日現在)

受付時間 午前8時15分～午前11時30分まで

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 1診		安東	浪越		宮地
	内科 2診	近藤	浪越	植田	浪越	浪越
	内科 3診					
	神経内科	高宮				
	整形外科1診	茂山	徳弘	茂山	茂山	
	整形外科2診	池田(吉)		池田(吉)	濱田	池田(吉)
	リハ科	岩井	池田(篤)	古澤	池田(篤)	池田(篤)
	泌尿器科	国立医師				岡大医師
	皮膚科 (完全予約制) 受付時間8:15～11:00		国立医師 (第2・第4)			
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田
	内科				小池/三上 (毎月第2/第4)	
午後	特殊外来					せき損外来 古澤
	整形外科					濱田
	泌尿器科					岡大医師
	皮膚科					国立医師
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田

都合により診療日が変更となる場合があります。

当センターでは、医療や福祉の医療機関と密接な連携を図り、患者様に適切かつよりよい医療サービスが提供できるように「地域医療連携室」を設置しております。
紹介患者様に関すること、病院受診について当院に関するお問い合わせなどございましたら、どうぞお気軽にお申し付けください
地域医療連携室の連絡先・業務時間等は以下の通りです。

TEL : 0866-56-7046 FAX : 0866-56-7148

E-mail : soudan@kibirihah.johas.go.jp

月曜日～金曜日 8:30～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

吉備高原医療リハビリテーションセンター 広報委員会発行

〒716-1241 岡山県加賀郡吉備中央町吉川 7511

TEL : 0866-56-7141 FAX : 0866-56-7772 発行担当者 入江 (内線 126)

ホームページアドレス : <http://www.kibirihah.johas.go.jp/> E-mail : syomu@kibirihah.johas.go.jp

「高原の虹」のバックナンバーやその他お知らせについては、ホームページをご覧ください。