

# リハビリのツボ



## 車椅子の選び方②

こんにちは作業療法士の高岡です。身体に合った車椅子を使うことは、快適さや健康を守るために大切です。サイズやクッションが合っていないと、姿勢が崩れたり、腰や肩に負担がかかったり、褥瘡の原因になることもあります。今回は前月号の続きで、自走式車椅子の体にあった車椅子の選び方の一部を紹介します。

<座面幅>



おしりの幅  
+3~5 cm

<座面奥行>



おしりから膝裏までの長さ  
-5~7 cm

<床から車椅子の座面までの高さ> ※クッションの厚みを差し引いてください



膝下~かかとの長さ  
① +5~8 cm  
② +0~2 cm

- ①両手で駆動する場合  
膝下からかかとまでの長さ+5~8 cm
- ②両足または片方の手足で駆動する場合  
膝下からかかとまでの長さ+0~2 cm



車椅子を選ぶ参考に、また今乗っている車椅子が自身にあったものであるかどうかの参考にしてください。上記以外にもさまざまな選ぶポイントがあります。「車椅子が漕ぎにくいな。」「座っていて疲れるな。」など何かありましたらリハビリスタッフまでご相談ください。



# 高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里  
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地  
TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779  
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



## 消防避難訓練



3月19日(水)、消防避難訓練を行いました。デイケアの利用者様にも参加頂き、火災発生から消火・通報・避難の手順や経路の確認を行い、その後散水栓と消火器の使い方を確認しました。今後も万が一に備え、訓練を実施していきたいと思っております。



## ご家族様へ衣替えのお願い

4月になり暖かい日が増えて参りました。ご家族様は必要に応じて利用者様の衣替えをお願いします。その際、衣類へ名前の記入を必ずお願いします。名前の書き忘れがあった場合は、記入のお声かけや職員が記入する事もありますのでご了承ください。ご協力よろしくをお願いします。

## 行事&クラブ予定

- 4月 3日 春のお茶会(デイ)
- 4月 5日
- 4月 10日 お楽しみ会(2階)

天気のよい日 春の散歩(3階)



※感染対策を行いながら実施しています。

皆さんこんにちは！  
春の風に誘われて、外に出るのも気持ちのよい季節となりました。3月22日(土)の良く晴れた昼さがり、職員の「天気がいいからお散歩に行こう♪」の掛け声で松山リハビリテーション病院までお散歩に行きました。桜にはまだ早かったけど、かわいい水仙が咲いていました。「気持ちいいなあ、最高の気分よ。」と喜ばれていた方や、「いつか娘とまたお散歩がしたいなあ。」と涙を流して話す方もいました。短い時間ではありましたが、リフレッシュされた様子が見られ、職員も嬉しかったです。(2階)

# 2階

カラフルな花紙を丸めて花束を作ってみました。  
 思い思いに好きな色を貼り付けて、個性のある花束ができ上がりました。  
 「きれいな色やね。」「こんな花束もらってみたいわ。」と笑顔で話されていました。  
 エレベーターを降りてすぐの場所に掲示していますので、見てみて下さいね (\*^\_^\*)



皆さんそれぞれ素敵な作品に仕上がりました♪



# 春 作品作りを楽しもう♪

可愛い作品がいっぱいです♪



利用者様で興味がある方を中心に、季節の塗り絵をされています。  
 季節のお花や可愛いお人形など頑張った塗り絵は、皆さんが見られるように張り出しています。  
 自分の作品を見て笑顔いっぱいです。

# 3階



## 職員FILE No.287



2階で勤務しています、中野紗織です。  
 入社して17年程になるので、こちらで自己紹介させてもらうのも、もう3回目になります!!笑  
 1回目は結婚してすぐで『新婚旅行に行ってきました』からの紹介、2回目は次女が生まれ『4月から仕事復帰しました』からの紹介。。この3回目も、毎日平凡に過ごしている為、何を書こうかな〜とかなり悩みました。笑  
 2回目からも7年空いたので、最近の子どものことを紹介させて下さい♡  
 4月から中学生になる長女、小学2年生になる次女の2人います。  
 長女は中学校での新しい制服、部活動と楽しみがいっぱいで、気分もすっかりお姉さんです。次女は「誰に似たの?」と思うくらいわんぱくで負けず嫌いのおてんばガールです。今は鉄棒と縄跳びに夢中で、記録更新するとすぐに披露してくれます。  
 母も気分だけはまだまだ若く、仕事も遊びも全力で楽しみ、頑張っていきたいと思います♪  
 これからもよろしくお願いします (\*^\_^\*)

## 職員FILE No.288

高井の里の2階で介護福祉士をしています白石剛士です。  
 勤続年数も気付けば長く、20代から働き今では40代になっていました。若い時には当たり前できていたことが、今では難しく感じる事も増えてきました。若いつもりでやってはいても、体はやはり正直なんだなあと痛感しています。皆さんも体を労わって無理をしないように気を付けて下さい。  
 自分も体に気を付けて無理をしないようにこれからも働かせていただきますので、宜しくお願いします。

## テイフ〜しん

3月は桃の節句にちなんで、以前利用されていた方のご家族から頂いた可愛らしいお雛様を飾っています。  
 今年は窓際の明るい場所に、マダムズに作って頂いたつるし飾りと共に素敵な飾り付けになりました。  
 天気の良い日には、窓の外に菜の花畑と青空も見え、春の訪れを感じています。廊下の壁画もお花でいっぱいです!!  
 お時間のある方はぜひご覧ください。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)