

# ひまわり通信

## 2025年 11月号

日	月	火	水	木	金	土
～年末年始のお知らせ～ 12/31～1/3はお休みです。						1日 将棋 歌謡サークル 全体レク
2日 休み	3日 将棋 歌謡サークル	4日 トランプ	5日 書道 トランプ	6日 将棋 歌謡サークル 全体レク	7日 書道 トランプ	8日 将棋 歌謡サークル
9日 休み	10日 将棋 歌謡サークル	11日 トランプ	12日 書道 トランプ 全体レク	13日 将棋 歌謡サークル	14日 書道 トランプ	15日 将棋 歌謡サークル
16日 休み	17日 将棋 歌謡サークル 全体レク	18日 トランプ	19日 書道 トランプ	20日 将棋 歌謡サークル	21日 書道 トランプ 全体レク	22日 将棋 歌謡サークル
23日 休み 30日 休み	24日 将棋 歌謡サークル	25日 トランプ 全体レク	26日 書道 トランプ	27日 将棋 歌謡サークル	28日 書道 トランプ	29日 将棋 歌謡サークル

### 歩行補助具を効果的に使いましょう

歩くこと、移動することは人間にとって最も基本的な動作の一つで、大きな喜びでもあります。しかし、加齢に伴って、または怪我、病気のあと、歩くことに不安を感じるのはよくあることです。転びたくないなどの不安から、活動量が減り、閉じこもり傾向になる方もおられます。

そこで、自分に適した歩行補助具を上手に使い、歩くのを少し手助けすることで、安全に、かつ活動量を減らさず過ごすことができます。少し不安がある方は、積極的に使ってみられるとよいと思います。しかし、道具は正しく使わなければ、危険を伴うことも覚えておかなければいけません。

歩行補助具にはいろいろなタイプの杖や、車輪がついていないタイプの「歩行器」、車輪が4つついている「歩行車」があります。今回は、ひまわりでも使用頻度が多い歩行車（ハッピー）について、正しい使い方や注意する点などをお伝えします。

### 歩行やバランス能力によって選ぶ

杖が良いのか、歩行器や歩行車が良いのかなどは、その方の歩行状態やバランスを崩している原因、程度にもよります。歩行補助具の選択を間違えると、本来自分の持っている能力を最大限に引き出すどころか、歩きにくい、危険度が増す、なども生じやすく、専門家に相談し、本人に適した歩行補助具を使用することをお勧めします。また、屋内で使うのか、外出するときに使うのか、段差や敷居があるのか、平らなところか、小回りが利く方が良い、など使用する環境にも配慮したものを選択する必要もあります。

### ＜歩行補助具

#### 適切な高さを知っておく！＞

杖、歩行車に共通して、持ち手の高さは合わせ方がほぼ同じです。自然に立った時に、親指側の手首の出っ張りの高さに合わせます。または杖や歩行車を自然に持った時に、肘が30度程度曲がる高さ、が推奨されています。持ち手の高さが高すぎると肩に力が入り、低すぎると腰などに負担がかかるため、この高さが、一番力が入り易く、安定します。



前・横 15 cmのところに杖をつき、肘が30度曲がる



自然に持って30度程度肘が曲がる

### 《歩行車（ハッピー）ここに注意！》

- 1) 高さの合った歩行車を使用する。
- 2) 立ち座りの際は必ずブレーキをかけた状態で行う。  
・ブレーキがかかっていない状態で身体をあずけると、歩行車がふいに動いてバランスを崩すことがあります。歩行車はブレーキをかけた固定状態で立ち、座るときは先ずブレーキをかけ、椅子などに座るようにします。
- 3) 歩行車を置いておくときは、ブレーキをかけておく。  
・誰かがその歩行車にもたれた際に歩行車が動き転倒する恐れがあります。
- 4) 歩行車を持った状態で後ろ歩き（後ろに下がる）動作は極力避ける。  
・歩行車は前進には歩行の手助けになりますが、後ろ歩きには両手がふさがっているうえに、ストッパーとなるものがなく、後ろにバランスを崩すとそのまま後方に転倒する恐れがあります。方向転換の際にも後方への転倒には十分注意します。
- 5) ブレーキの利きが緩すぎないか、定期的に点検をする。  
・レンタルの歩行車は、専門家が定期的に点検を行い、不具合があればすぐに交換も行えるので、購入するよりもお勧めです。自分の状態に合った歩行器を納得いくように選択できます。
- 6) 坂道を下るときなどはブレーキをかけながら慎重に行う。  
・歩行車が先行してしまい、足が追い付かず転倒しやすいです。ブレーキで調整しながら自分のペースで歩行します。
- 7) 敷居や溝、段差に車輪が挟まらないよう注意する。  
・車輪が溝などにはまると急に進まなくなり、バランスを崩し転倒する危険があります。
- 8) 歩行車を手から勢いよく離して転がしたりしない。  
・コントロールが悪いと人や物にぶつかる可能性があり、大変危険です。

＊歩行車で歩いている方の見守り・介助をする際は、離れすぎず、すぐ手の届く位にいること、方向転換や後方に歩こうとしている際は、特に後方に注意してつくようにします。また、立ち座りの際にそばにある歩行車につまずいて転倒しないよう、立ち座りの際は特に注意をします。

ふれあいセンター協同

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同 2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

屋食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！