

介護予防
三二講座
②

床に足をつけて座る

正しい姿勢は床に足をつけることから

人間は足がしっかりと地につき荷重がかかることにより、脳と身体が覚醒し、食事、排泄の意欲向上や生活の活性化につながります。

イスの高さに注目！

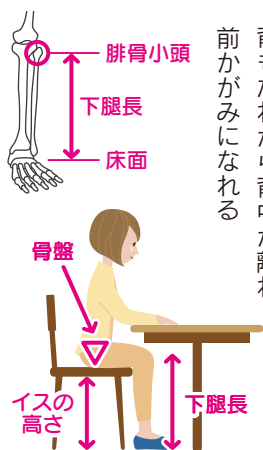
みなさんは自分に合ったイスの高さを意識したことはありませんか？ 外食をした際、「このイスは少し低いな」とても心地いいな」と感じることがあるかと思えます。では、自分に合ったイスの高さはどのくらいなのでしょう？

正しいイスの高さは「下腿長マイナス1cm」と言われています。下腿長とは、腓骨小頭（膝横のクリクリした骨のところ）から床までの高さです。一般的なイスの高さは40〜42cm。70代の女性の下腿長の平均が約34・2cmなので、靴の厚みを考慮すると36〜38cmが適正な高さとなります。そのため、多くの方が身体に合っていないイスに座っている可能性があります。みなさんも一度測って、イスの高さを確認してみてください。また、テーブルは肘より少し低く、前かがみになれる姿勢、テーブルと身体の間はこぶし1個分空けるのが正しい姿勢、座り方です。



正しい座位とは…

- ・足底が床面についている
- ・骨盤が立った状態で座っている
- ・背もたれから背中が離れ、前かがみになれる



このような正しい座位を保つためには、筋力が必要です。きらめきで利用者みなさんが筋力アップのために行っている体操を紹介します。

筋力アップの体操

・寝た状態での頭上げ
おへそを見るように頭を上げます。



5〜10回
3セットを目安に

【効果】…転倒予防
お腹が引きしめる
腰痛予防

・足を真横に上げる



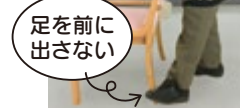
体操のポイント

① 鍛えている筋力を意識しましょう

② 体操の後、1時間休んで回復する疲労はちょうど良い運動量と言われていますが、体調を見ながら、無理のない程度で行いましょう

また、イスの高さが合っていないでも20〜30分に一度は立ち上がったたり、足を曲げ伸ばしたりするなど血流を促すストレッチをしましょう。

いつまでも自分の足で歩き、食事や排泄を行うためにも、日頃から筋力をつけ健康に心がけましょう。



左右5回ずつ
3セットを目安に

【効果】…歩行の安定



高齢者介護
きらめき



宝永きらめき
施設長 梅林 栄見

宝永きらめき
TEL.0776-24-0800
時間/9:00〜17:00
(月〜金)

参考「人間力回復—地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著
出版：クリエイツかもかわ

敦賀きらめき ~地域と共に~

敦賀きらめきは、市野々地区の閑静な住宅街の真ん中に位置しており、学校帰りの子どもさんたちが顔を出してくれたり、住民のみなさんの散歩コースになっていたりします。

また、車で5分程走ると、「ふくいレインボーファーム」のビニールハウスがあり、ご利用者が農作業に関わる機会に恵まれています。天気の良い日には出かけ、野菜の収穫や草むしり、そして収穫した野菜を使ってふるまい鍋作りなど、イキイキと活動しています。さすが生涯現役！活気あふれる敦賀きらめき、いつでもお気軽にお立ち寄りください。

敦賀きらめきでは、一緒に活動していただけるボランティア(きらめき応援団)を大募集中です。詳しくはお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先

敦賀きらめき
〒914-0131 敦賀市公文名11号403番地の1
TEL.0770-21-1500

- ・小規模多機能
- ・認知症対応型デイサービス
- ・ケアマネジメント
- ・ホームヘルプサービス