



まさに「転ばぬ先の杖!」
今回は「T字杖」の正しい使い方
をご説明します。

なるほど〜!意外と知られていない

正しい杖の使い方

リハビリテーション技術科 理学療法士 藤井貴広 作業療法士 本田雄大

超高齢社会である日本では、杖が広く普及しています。杖を正しく使うことで、足にかかる負担は軽減され、バランスも補助することができます。しかし、その正しい使い方が十分理解されていないのが現状です。今回は「T字杖」の基本的な使い方について説明します。

どちらの手で持ったらいいの?

悪い方の足と反対側、つまり「良い方の手」で持つのが基本となります。左側が悪い場合、良い方の右手で杖を持つことで、広い面積で身体を支えることができますが、悪い方の手で持つと支える面積が狭くなり、バランスを崩して転倒の原因となります。



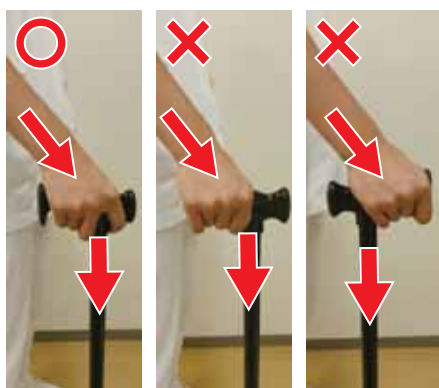
ちょうどいい長さって?

基本的には「大腿骨大転子の高さ(大腿骨の付け根)」に合わせます。自然に立った時の「手首の高さ(腕時計のベルトの高さ)」から微調整する形で構いません。



どうやって持ったらいいの?

床に十分に手の力を伝えるために重要となります。腕の力を杖から床に効率よく伝えるためには、加えた力と杖の支点との距離を短くする必要があります。



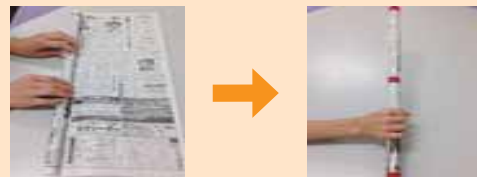
「誰でも出来る棒体操!」

身の回りにあるものを工夫することですぐできる棒体操を紹介します。身体だけでなく脳のトレーニングにも有効です。

■材料
新聞紙、はさみ、ビニールテープ



■棒の作り方



①新聞紙を横向きに丸めます

②上・真ん中・下のあたりをビニールテープでとめます

STEP1 棒落とし運動

棒落とし運動：棒を軽く上に投げ、上・真ん中・下と持ちかえます。できるだけリズムよくしましょう。



STEP2 棒持ちかえ運動

STEP1の運動を今度は、左右の手で持ちかえながらやってみましょう。他にもいろいろな運動ができるので試してみてください。



徹底解説

緩和ケア



皆さんは緩和ケアという言葉を目にしたことはありますか?
「聞いたことがある」という方は、緩和ケアについてどのようなイメージをお持ちですか?

緩和ケアって
なんですか?

「がんになったら緩和ケアを受けましょう」という言葉は、がん患者さんとそのご家族には、今ではとても身近なものになってきています。しかし、緩和ケアのことを「末期がんの人が受ける治療」と思ったり、「緩和ケアと言われたらもう助からない、おしまいだ」という誤解を抱いている方も中にはまだいらっしゃるかもしれません。

実際の「緩和ケア」とは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケアです。

がん診断された時から、病気に対する恐怖心や将来への不安が芽生えます。あるいはがんによる何らかの症状が既にあるかもしれませんが、こうした精神的・肉体的苦痛を無理にがまんしなくて済むように、がん治療の最初の歩から行うのが緩和ケアなのです。

当院では、緩和ケアについて専門的な研修を受けた緩和ケアチームが結成されています。医師・看護師・薬剤師・医療福祉



疼痛・緩和ケアの様子

士がメンバーです。入院中、主治医や病棟看護師から「緩和ケアで困ったことがある」との依頼があれば、様々なエキスパートと連携して、現場にアドバイスを行います。また疼痛・緩和外来ケアも行っており、やはり外来の医師や看護師から依頼があれば対応しています。

主な活動は、がんが原因となる身体的・精神的・社会的問題へのサポート、抗がん剤や放射線などの治療による副作用の苦痛の軽減、更には、退院後の生活についての助言なども行っています。

相談の内容は「がんによる体の痛みを取ってほしい」、「がんと診断されて気持ちが悪くて辛い」、「抗がん剤の副作用で吐き気がしんどい」、「治療を続けながら仕事を続けるための支援はありますか?」など実に多種多様です。



リボンズハウス

また、特定の手術では「手術+長期間のリハビリ+抗がん剤治療」が行われ、治療期間が何か月にもおよびることがあります。手術を受ける患者さんを支援する周術期チームと、手術後の症状や苦痛に対処する緩和ケアチームがありますが、2つのチームが手術をする前から協力して、一貫して患者さんを支えた方がよいと考えました。特

定の手術に限られますが、平成25年から協働体制を開始し、患者さんの支援を行っています。

普及活動としては、緩和ケアチームでは緩和ケアについて多くの方々に知ってもらうためのイベントや、地域の病院・クリニックの先生方との勉強会なども開催しています。

最後に、緩和ケアについてもっと知りたい、自分も緩和ケアを受けたいなどの希望がある方は主治医や看護師にご相談ください。たくさんの方々に緩和ケアを知ってもらい、病気をもちながらもよりよい生活が送れるよう、患者さんとそのご家族のお役に立てるように日々活動していきたいと思えます。



研修会の様子