

光友会

四季だより

ホームページ <http://www.lfa.jp>

第 76 号

発行 社会福祉法人光友会
発行責任者 五十嵐 紀子
編集 藤沢障がい者生活支援センター
〒252-0804 藤沢市湘南台1丁目
8番地 湘南台文化センター2階
TEL 0466-54-9020
FAX 0466-54-9021

心のバリアフリー
～障がいのある人の暮らし～

手足が不自由な人（肢体不自由）の生活について聞いてみました

体に麻痺がある人はどうやって階段を昇ったり降ったりするの？

麻痺の程度、段差の大きさ、傾斜の具合、手すりの有無など、個人差や条件によって違います。今回は体の片側に麻痺がある人の生活を考えてみましょう。例えば片側にしか手すりが無い階段ってありますよね？麻痺側の手で手すりがかかる人には『昇れるけど降りられない・・・』なんてことも。

なるほど！手すりが両側か片側かなんて意識したことなかった！



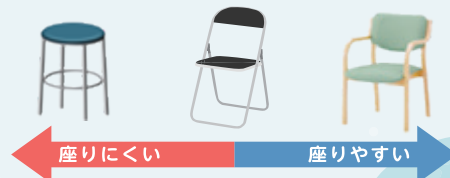
エスカレーターでは左側に立つことが暗黙のルールのように
なっていますが、**左半身麻痺の方は右側の手すりを使わない
とエスカレーターを使えません。**



駅などに設置されていることの多い階段昇降機。でも『車いすの人以外は乗れません』という理由で、杖歩行の方が利用を断られることがあります。**車いす以外でも階段昇降機を必要としている人がいます。**

イスに関しては・・・

座面だけより、背もたれや手すりがある方が
バランスがとりやすく安定して座れます。



座ることが難しいなんて、思ったことなかった！
もっと他にもいろいろ知りたいな。

皆さん工夫して生活されているので、目からうろこのアイディアや便利グッズを教えてもらえるかもしれませんね。実際に工夫していることを聞いてみましょう。



障がいのある人に **生活の工夫** を聞いてみました



Tさんの場合

あったらいいなこんなもの!!という発想から生まれた、私の専用テーブル。日常生活をより便利にと工夫されて作られています。このテーブルさえあればお茶会だって女子会だってできちゃう優れもの!毎日の食事が楽しくなるように、という思いから職員が作製。

丸い穴にコップを入れるとしっかり固定され、コップが倒れたり落としてしまうこともなくなりました。テーブルの高さもご本人に合わせてあり、あたたかみのある木製の手作り**自助具**です。



コップが倒れない!

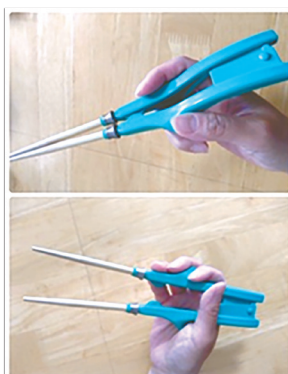


Mさんの場合



利き手じゃない手で
ラーメンが簡単に掴める♪

私の大事なものを1つ紹介します。それは、この**自助具箸**!
左利きだった私は左半身麻痺になり、不慣れな右手だけを使って食事をしなくてはならず、時間がかかっていました。でも、この箸を使い始めてからは、食べるスピードが格段にUP!おかげさまで、大好きなラーメンの食べ歩きを夫と一緒に楽しめるようになりました♪



◀人差し指と親指でつまむように持つだけでなく、Mさんのように握って使うこともできます。手の力のコントロールが難しい人や震えがある人でも使いやすくなっています。

トング式もあります▶



※自助具とは・・・

体の不自由な方が、様々な生活動作を自分で行えるように補助する道具のことです。

福祉の仕事



ボランティアグループ かわうそ

東日本大震災以降いろいろな場面で“ボランティア”をする方が多くみられるようになりました。私たちが湘南希望の郷でボランティア活動を始めたのは、光友会ボランティア講座の第1回目を受講したことがきっかけとなっていますので、かれこれ30年以上になります。

現在のメンバーは66歳から80歳越えの方を含む10名で、全員女性です。初期からのメンバーは2名で、途中入れ替わりで参加された方も大勢います。

活動内容はシーツ交換が月2回、裁縫月1回の3回ですが、何の規則を設けるわけではなく、出来る時のみ自由参加で行ってきたことが長続きの理由かもしれません。ボランティアを行うことが負担にならないということが大切だと思います。

シーツ交換は皆さんの居室にお邪魔して、声掛けをしながら、居室の雰囲気が変わることの無いように素早く行っています。裁縫は、洋服やエプロンの修理・補正や名前付けなどを行っています。老眼で糸通しに少々苦労しますが、長くやっていると住人さんたちともすっかり顔



なじみになり、嬉しい声掛けをいただきます。

いつも忙しそうに動いている職員さんたちの手助けになって、住人さんたちと向き合う時間を少しでも増やせるといいなと願って、頑張っている次第です。このコロナ禍で3月から6月まで活動は休止していますが、施設では以前からマスクや消毒剤にはご配慮下さり、今更ながら感謝しております。

何かで聞いたことがあります、ボランティア活動を積極的に取り入れている施設は良い施設だという話を思い出しました。

ボランティアグループ かわうそ



ナースからの健康アドバイス

元気が一番!!



椅子に座ってできる運動

新型コロナウイルス感染症予防のために、外出自粛のほか運動にも取り組めなかった方が大勢いらっしゃったと思います。精神的にも身体的にも健康の維持、向上ができる様に、今できることから始めていきましょう。



今回は、自宅でイスに座って気軽にできる運動をご紹介します。持病のある方や痛みのある方は主治医にご相談ください。無理のない範囲でお願いします。

イスに浅く座ります。正しい姿勢でゆっくりと口に出して数えながら行いましょう。

①つま先

両かかとをついて、つま先を上げたり下ろしたりします。(10回)

両つま先をついて、かかとを上げたり下ろしたりします。(10回)

②足首関節

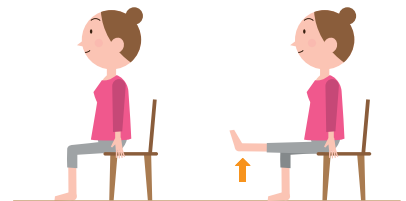
左右の足首を時計回り、反時計回りに回します (各10回)



③膝関節

膝の内側にボールやバスタオルを挟み、太ももの内側に力を入れながら10数えます。(10回)

片方の足を床につけ、もう片方の足の膝を伸ばします。かかとを膝の高さまで上げ、ゆっくり下ろします。(各10回)



④股関節

両足を床に下ろした姿勢で、足踏みをします。(10回)

⑤手の運動

両手を胸の前に突き出し、肘を伸ばします。グーパーと握ったり開いたりします。(10回)

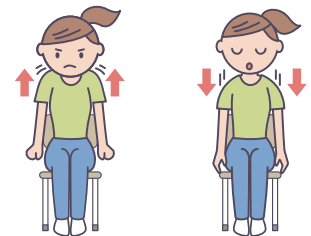
⑥手首

両手首を振って、手をぶらぶらと動かします。

⑦肩関節

両肩を上げたり下ろしたりします。(10回)

両手を肩に乗せて肘を時計回り、反時計回りに回します。(各10回)



⑧首の運動

首の前をのぼすようにあごを上げ、胸を見るようにあごを下ろします。首を左右に倒します。(各2回)

あごを下ろした状態から、左肩～上～右肩、右肩～上～左肩へと回します。

深呼吸3回で終わります。

高齢者や普段運動をされない方は、急に運動を始めるとケガに繋がることがあります。無理なく自分の状態に合わせて楽しみながら行いましょう。

