介護・福祉用具のニュースレター

No 4

発行：東近江市湖東リハビリステーション
住所：東近江市横溝町 1978-2　電話：0749-45-3560
２０１３．９．１発行

【自助具の活用～「靴下エイド」の紹介】

みなさんは、靴下をどのようにして履いていますか？　靴下を履くという動作に、必要な体の動きを考えてみましょう。まず、自分の手が、足先の方に届く必要があります。ひざや股関節などが十分に曲がる必要があります。そして、手の握る力も必要です。足腰が硬くなり、握力が低下してくると、靴下を履くのに人の助けが必要となってきます。

そのような時に便利なものが、「靴下エイド」です。左の写真は、市販の靴下エイドです。靴下を通す本体があり、足先に手を伸ばす作業を２本のひもによって助けてもらうという仕掛けです。では、実際の動作を見ていきましょう。

まず、あらかじめ本体に靴下をかぶせる動作が必要になります。ご本人ができない場合には、身近な支援者が準備をしておくことで、好きな時間に靴下を履くことができます。足先がうまく入れば、あとは簡単です。紐を引くだけで、靴下を簡単に履くことができます。

靴下をセットして、足元に置く。

足先を入れ、引き上げる。

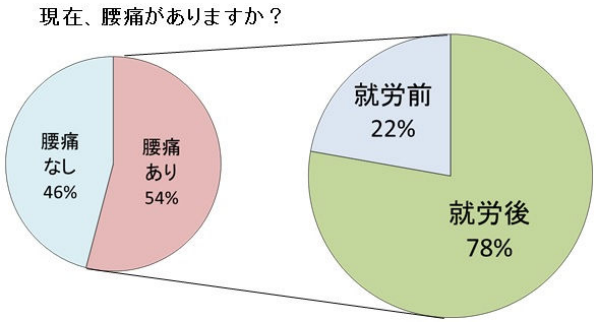
靴下が履けたら、引き抜く。

靴下エイドは自作することもできます。樹脂のシートを型どおりにカットして、ひもを結び付けるだけです。型紙は、当施設にもありますので、必要な方はご利用ください。このように、身の回りの動作を助けるため、特別に工夫をされた用具のことを、「自助具」と呼びます。靴下エイドのように自分で作れるものもたくさんあります。

【介護による腰痛が増えています。】

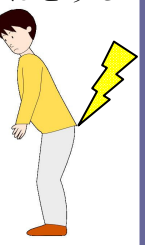
近年、最も腰痛症が多い仕事と言われているのが、介護の仕事です。要介護者の増加と重度化に伴い、腰痛症は年々増加の傾向にあるようです。

滋賀医科大学による全国 4700 人の介護職の調査（2005 年）によると、介護職で腰痛のある人は 54%。そのうち、介護の仕事によって腰痛になった人が約７割という結果になっています。



もちろん、介護職だけでなく、在宅で介護をするご家族にも腰痛を持つ人が増えてきています。

では、介護の場面で腰痛症を予防するにはどうしたらいいでしょうか？



中腰の負担は、200～300Kg

まず、その第一歩としては、日常生活での、腰への負担を理解することです。体重 70kg の人では、立位で 100kg、中腰で 200～300kg、重量を持つと 400～500kg の負担と言われます。

次に、無理な一人介助をしないように、介護の環境作りを、みんなで話し合うことが必要です。同時に、体にやさしい介護技術の習得も重要です。滑るボードやシート、リフトなどの福祉用具も上手に活用し、腰への負担を減らして行きましょう。

自助具から移乗機器まで、約 60 種類 110 品目の福祉用具の展示をしています。

湖東リハビリステーションでは、試用貸し出しや、介護と福祉用具の実習が行えます。また、様々な介護セミナーを開催しています。
お気軽にご相談ください。（担当：河島）