

～ 片足健康法について ～

「起き上がる、立ち上がる、歩く」といった私たちの生活にはかせない基本的な動作。その動作を安全に効率よく行えるよう働いてくれているのが全身の筋肉です。筋肉が出す力（以下：「筋力」）が部分的にも衰えてくると、以前は楽に行っていた作業が出来なくなってしまうことは皆さんにも心当たりがございませんか？

その原因は、体幹筋（お腹や背中周り）や骨盤周囲筋（腰やお尻周り）、下肢筋力の低下にあるかもしれません。これらの筋肉をバランスよく鍛えることで作業効率が向上し長く作業ができるようになり、転倒予防効果も期待できます。また、腰痛予防にも繋がるといわれています（参考文献：「体幹筋機能のエビデンスとアスレティックトレーニング」日本アスレティックトレーニング学会誌 第5巻 第1号 3-11 (2019)）。

今回は体幹筋や骨盤周囲筋、下肢全体の筋力を総合的に鍛えられるトレーニング方法として、「片脚立ち健康法」についてご紹介します。

片足立ち能力測定からトレーニングまで



①姿勢よくたち
腰に両手をあてる



②目は開けたまま
片足を床から話す



③同じ方法で反対の
足も行う

年齢	男性	女性
64歳以下	28秒以上	29秒以上
65歳～69歳	21秒以上	18秒以上
70歳～74歳	13秒以上	11秒以上
75歳～79歳	10秒以上	5秒以上
80歳～84歳	6秒以上	4秒以上
85歳以上	4秒以上	3秒以上



④片足立ち年齢別平均表（参考文献「介護予防テキスト…転倒に関する体力テストの評価基準値よち抜粋」）



⑤トレーニング時間は以下を参考に左右の足で実施。

- ・年齢平均以下の場合
年齢平均タイムを目標に実施してください。
 - ・平均以上の場合
平均タイム以上、最大1分間を目安に実施してください。
- ※左写真のように椅子や机等の補助を利用してOK！
慣れてくれば徐々に補助を外してみましょう

注意 片足立ち健康法は効果が期待できる分、転倒のリスクを伴います。
転倒リスクの高い方は実施を控えましょう！



ら・ぱーす HP

Vol.4

ら・ぱーす通信

発行日 令和4年10月1日
 <編集・発行>
 社会医療法人 積心会
 介護老人保健施設ら・ぱーす
 ら・ぱーす通信編集委員
 札幌市北区篠路町上篠路6番286
 電話 011-774-1131
 ホームページ
<https://www.teishinkai.jp/lapaz/>



現在も、新型コロナウイルスの第7波がきていると言われてしています。札幌市内の特別養護老人ホームや介護老人保健施設でもコロナクラスターが複数起き、入院を伴うケースが増えていると耳にします。ら・ぱーすでは感染対策をしつつ、ご利用者皆様の楽しみと健康を維持しながら、サービスをご利用して頂きたく、感染状況をみながらいろいろなイベントを企画しています。特にデイケアでは、コロナウイルスの感染状況に応じ対策を行い外出レク、カラオケを再開しました。密にならないよう少人数からの再開となっていますが、皆様に楽しんでいただけるよう今後も継続的に行っていく予定です！！

再開となり、利用者様からも喜びの声をいただいております。これからも、感染防止対策を徹底しながらも利用者様に喜んでいただける企画を行っていきます！！また、ご利用者様・職員（職員同居家族含む）コロナの感染状況により、**カラオケ始めました！** デイケア内での感染拡大を防ぐために、デイケアのご利用をお控え頂く等の対応を行っています。皆様のご理解の程、何卒宜しくお願い致します。



知っていますか？介護保険



「高齢になって自宅の階段を上るのに支障が出始めた、「同居している母親が認知症のような症状がでて心配」など…

介護保険って聞いたことがあるけどどうやって使ったらいいのかわからないという声を良く耳にします。今回は、介護保険について（介護サービスの利用について）をご紹介します！！



①介護保険は申請制度

40歳以上で健康保険に加入している方は自動的に介護保険料を支払っています。また65歳以上の方も年金から介護保険料を天引きされている方も多いですが…

介護サービスを使いたくても、すぐに利用できる仕組みではありません。病気等の影響で日常生活に支障があると認められた方しか、介護サービスを利用できない仕組みになっています。介護サービスを受けるためには介護認定を受ける必要があります。

→ **まずはお住まいエリアの地域包括支援センターか区役所保健福祉課へ**

②身体的な介護を受けるだけが、介護サービス（介護保険）じゃない

「足腰が弱って、階段を上り下りするのに支障があるので手すりを付けたい！」「外玄関が冬場は特に滑りやすいので、滑りにくい素材を貼る工事をしたい」など、バリアフリーにする工事は介護保険の対象になる場合があります。

また、浴室で使用するシャワーチェアやグリップ、ポータブルトイレも保険の対象です。

上限はありますが、定価（工事費）の1～3割で購入や工事を行うことができます。



③悪化を防止するのも介護サービス

悪くなってしまってから介護サービスを利用するのではなく、悪くならないよう予防するために介護サービスを利用することも大切です。当施設ではご自宅から通ってリハビリや健康管理、入浴等のサービスを提供するデイケア（通所リハビリテーション）、リハビリ職員が自宅へ出向いてご本人の生活環境にあったリハビリを行う訪問リハビリテーションの事業を行っています。元気になるために、直接的な介護を受けなくて済むようにするための介護サービスを利用する視点も重要です！



タクティールケアとは？

～PART1～



タクティールケアってご存じですか？

当施設では福祉先進国スウェーデン発祥のタッチケアである、タクティールケアを行っています。「タクティール」の語源はラテン語の「Taktilis：触れる」に由来する言葉です。「押す」「揉む」のではなく、優しく包み込むように触れ、触れることで分かりあい癒される、肌と肌とのコミュニケーションです。

タクティールケアとは

- ・タクティールケアは、福祉先進国スウェーデンが発祥のタッチケアのことです。
- ・タクティールケアの歴史は1960年代に未熟児の看護から始まったと言われています。
- ・肌と肌が触れ合うことによって精神的な不安が解消され痛みの軽減にもつながる為、認知症ケア、障害児のケア、癌などの緩和ケアとして広がっています。
- ・タクティールケアは補完的な療法であり、薬でも治療でもありません。どなたでも実践できます。

oxytocin オキシトシン—心地よくなる物質—

【oxytocin】脳下垂体後葉ホルモンの一種。

接触によって分泌され、血液を介して身体中に広がります。

穏やかさと安心感をもたらします。

接触をしている両者に分泌されます。

タクティールケアがもたらすもの

- ① 心配・不安の軽減
- ② 痛みの軽減
- ③ 吐き気の緩和
- ④ 腸機能の改善
- ⑤ 活力が高まる
- ⑥ 日常生活動作能力の向上
- ⑦ QOLの向上を感じる
- ⑧ 身体認知



ら・ぱーすではタクティールケアの手法をデイケアや入所利用者様に行っています！

次回号へ続く！