

- ✓ フリーレールに新商品登場!
- ✓ 理学療法士からみた介護予防
- ✓ 動物証明写真
- ✓ ○○な時に観たい映画
- ✓ 施工例ビフォーアフター



BAUHAUS

Free R rail

フリーレールに

丸棒用自在ソケット

新登場

手すり棒と手すり棒を

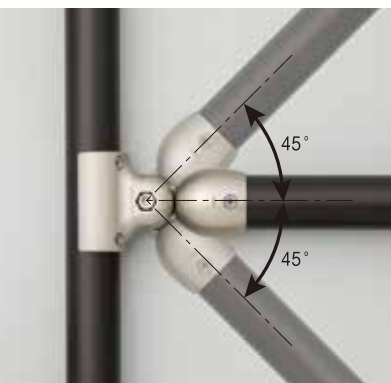
自在につなぐソケット



ステンカラー色

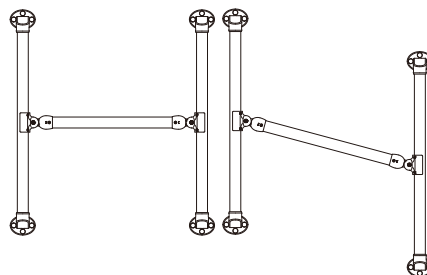


ダークブロンズ



上下45°までの
角度調節が可能。

屋外用I型ハンドと併用し、このような施工も可能に。



介護予防

「理学療法士からみた介護予防」、「作業療法士からみた住宅改修」を交代でそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。

握力と活動量

みなさんは体力に自信がありますか？僕は最近、体力の衰えを感じています。小学生であれば学校の体力測定で確認できますが、大人になると体力を測定する機会は少なくなります。地域のスポーツ大会や健康教室で体力測定ができればいいですが、ほとんどの人は自分の体力を把握できていないのではないのでしょうか。

デイサービスでは3か月に1度、体力測定をしていました。歩くスピードや片足立ちの時間を計測します。その中でも注目するのは握力でした。握力は物を握る力を測定しますが下肢の筋力などと相関関係が高く、全身筋力の程度を知るための指標として用いられます。活動量が少ない高齢者は全身筋力が低下し、握力も低下するという訳です。握力は左右交互に2回測定し、1回目と2回目の数値に差がある人は要注意です。1回目に力を出し切って2回目は力が出ない人、1回目は身体が寝ぼけていて2回目によりく力が出る人、どちらのケースも活動量が少ないことを物語っています。デイサービスの日は活動的に見えますが、休みの日はベッド上で過ごし長

い昼寝をしているかもしれません。厚生労働省からも「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」と報告されています。握力と疾病リスクが関連していることから握力には注意が必要となります。ただし、握力が下がらないために筋トレが必要なのではありません。高齢者や体力に衰えを感じる人は全身運動であるラジ体操など普段動かさない筋や関節を動かすことから始めましょう。少し頑張れる場合は自分の体重を利用した腕立て伏せや腹筋背筋、スクワットをお勧めします。負荷をかけるのではなく、脳からの指令を全身の筋に伝えることを意識してください。

自分の体力を認識できていないことも問題ですが、それ以上に自分の筋や関節に正しく指令を伝えられないことが問題です。段差につまずくことが増えたり、よけたつもりが物にぶつかったりする人は黄色信号です。全身に神経を張り巡らせ手足の先まで自分の思い通りに動かせるよう活動量を増やしましょう。



Sport(エスポート)
リハビリテーション福祉コンダクター
理学療法士

和田 圭市

動物証明写真

File No.
30

なまえ ダイスケ

ところ 天王寺動物園

しゅるい メガネグマ

せいべつ オス

メガネをかけたクマ！？

メガネグマのトリビア

アンデス山脈の標高2500mぐらいの森林に住む、南米唯一のクマです。

目のまわりがメガネをかけたような白色の模様となっており、メガネグマという名前の由来になっています。農地開発や道路建設による生息地の減少、毛皮目的や娯楽としての狩猟、害獣としての駆除などにより、生息数は減少しています。関西で飼育展示しているのは天王寺動物園のみ。夏はプールに入って涼む姿も見ることができます！



バリアフリーリフォーム

施工例 ビフォー→アフター

Case No.
14

今月の
テーマ

ビフォーアフターの間の話

→ フリーRレール

Before

After



今回はビフォーとアフターの間の施工についての話です。写真の現場はタイル貼のアプローチ階段です。タイルの下地はコンクリートのため、フリーRレールの埋め込み式支柱を設置しています。

施工の手順を簡単に書くと、

- ①支柱の位置を決めます。
※水糸で手すりの位置を確認すると支柱の位置が決めます。
- ②コアドリルでコンクリートにφ60mm、深さ220mm以上の穴をあけます。
- ③穴深さの7〜8割程度までコンクリートを流し込みます。
- ④支柱を立てます。
※垂直になるよう割りばしなどをクサビとして使用しています。
- ⑤手すり棒を設置します。
- ⑥支柱を垂直に調整して穴にモルタルを流し込みます。
- ⑦モルタルを乾燥させて完了です。

という流れです。支柱用の穴をあける際にタイルや石が貼ってある場合は、割れないようにまずタイルのみに穴をあけてから、コンクリートに穴をあけるなどの工夫が必要です。こうして施工を見てみると何気ない手すりの裏に施工者様の苦勞が見えるのではないのでしょうか。

手すり設置が完了した写真を見ると、玄関ドアの色と手すり棒の木目ダークの色がよく馴染んで、統一感のある雰囲気になっています。手すりの曲げ部分に金物を使わず手すりを組めるので、高級感のある建物でも雰囲気を壊しません。自宅に手すりを設置したくない、という方にもぜひおすすめしてみてください。



scene:16

ボブという名の猫
幸せのハイタッチ
2016年 イギリス

癒されたいな...

っていう時に観たい映画

どん底の生活を送っていた主人公ジェームズが、1匹の猫との出会いをきっかけに人生をやり直していくというストーリー。肩に乗って散歩したり、ハイタッチを見せたりするボブの姿に、猫好きな人もそうでない人も、癒されるのではないのでしょうか。モデルとなったボブ本人が劇中でほとんど登場しているので、そこにも注目してご覧ください。

Information この場をお借りして マツ六からのお知らせです。

●ファーストリフォームカタログvol.17を発刊しました。

●皆様からのご意見を募集しております。

✉planning@mazroc.co.jp

福祉住環境
コーディネーター 道の答え：②光の反射が軽減される

