まごのて通信

医療法人社団 緑愛会　湖山病院訪問看護ステーション　平成30年5月 発行

新しい職員を迎えました

〈川西事業所〉　小野里栄二（おのざと　えいじ）

職種：リハビリ（作業療法士）
出身地：米沢市館山
趣味：ツーリング（バイク）、キャンプ、リンゴの早喰い
座右の銘：明日やろうは馬鹿野郎
今年46歳になります。出戻りですが、お客様のために一生懸命がんばります！

特集　健康作りは足元から～正しく靴を選べていますか～

ようやく暖かな春を迎えました。これから外出の機会も増えるかと思います。「歩く」ことは、自立した生活に欠かせない動作のひとつです。しかし、加齢に伴って筋力が低下し、つま先が上がりにくくなったり、腰が曲がって前かがみの姿勢になったり、自分では足を上げているつもりでも実際にはあまり上がっておらず、すり足のように歩くといった変化が生じます。人によっては、膝や股関節・腰などに痛みを感じ、その痛みを軽減しようとして歩き方が変わってしまうこともあります。こうした歩き方の変化によって、歩行時の身体のバランスが取りづらくなり、つまずいたり転倒したりする危険性が高まってしまうのです。また、転倒の原因は履き物にあることが多いという結果も出ています。今回は、高齢者の足に履きやすく・転びにくい靴の選び方をご紹介します。

POINT! 転倒しにくい靴の選び方

足の甲の部分の面積が広く、ファスナーやマジックテープでしっかり留められる

靴底の前方1/3ぐらいが柔らかく曲がる
⇒地面を蹴りやすくなり歩き出しがスムーズになる

開口部が広く、足が入れやすい
むくみの程度によって調節できる

軽いものがオススメ⇒重いと足が上がりにくく、足も疲れやすくなる

つま先が上を向いている
⇒つまずきを防止する

ソールが厚く衝撃を吸収しやすい

靴を履いた状態でつま先に5～10㎜程度の余裕がある

かかと部分にある程度の硬さがある
足首やかかとをしっかりと支えることができる

転倒防止に靴を見直し、安全に歩行しましょう。高齢者向きの靴も、今では様々なタイプが発売されています。洋服のように、靴選びも楽しんでみてはいかがでしょうか。

桜の便りが届きました

待ちに待った春。今年も暖かな陽気に誘われ、県内各地で桜が満開となりました。皆様、桜を見に外に出向くことはできたでしょうか。残念ながら直接眺めることができなかった方も多いかと思いますので、職員が訪問の道中やご利用者様と散歩に行き写真を撮影しています。ぜひご覧下さい。

これからますます暖かくなりますね。日差しを浴び、春を感じましょう。

桜うんちく①「お花見」とは

「お花見」の起源は、大きく分けて「貴族文化的なルーツ」と「農民文化的なルーツ」の二つがあると考えられています。

「貴族文化的なルーツ」は、奈良時代の貴族の宴が起源です。奈良時代の花見は梅が人気でしたが、平安時代になると桜が人気となり、花見といえば「桜」を指すようになりました。鎌倉時代以降、花見は貴族から武士に広がっていきました。「農民文化的なルーツ」は、春に豊作を祈願するために行っていた宗教的な行事が由来と言われています。

川西町：龍蔵桜
澄んだ青空に、より一層映える大木です

長井市：伊佐沢の久保桜
樹齢約 1200 年。国指定天然記念物です。

山形市街を一望できる丘
かわいい桜を見つけました。

長井市：長井小学校前
道路沿いの桜並木。ついつい目を奪われます。

米沢市：上杉神社
お堀沿いに 200 本の桜が咲き誇ります。水面に映る桜も綺麗です。

桜うんちく②「桜」の語源

「桜」の語源には諸説ありますが、最も広く認知されている説が「サ・クラ」説です。

この説によると、「サ」は田の神様、「クラ」は座るところという意味があり、すなわち「サクラ」は、田の神様が座られる場所「依り代」を意味するとも言われています。

上山市：旭昇桜
枝が横に張り出した、風格ある桜です。

桜うんちく③桜の種類

桜の種類は約 600 種類と言われており、現在日本の 8 割以上の桜は「ソメイヨシノ」という品種です。「ソメイヨシノ」はオオシマザクラとエドヒガンザクラを交配させて創られました。日本のソメイヨシノの原木は一本しかなく、その他は全て接ぎ木によって創られたクローンなのだそうです。

長く厳しい冬を越え、
春を知らせてくれます。

山形市：悠創の丘
山々が見渡せる展望も絶景です。

年に一度の楽しみです。
また来年も、見に来ましょうね

山形市：光禅寺
鐘つき堂前のしだれ桜。風情があります。

川西町：新山神社
桜のためなら、いつもの２倍歩けます。

のどかな田畑にたたずむ桜。
川西の春、暖かです。

南陽市：烏帽子山公園
花咲か爺さんが綺麗な桜を咲かせます

医療法人社団緑愛会
湖山病院訪問看護ステーション
川西事業所
米沢営業所
山形営業所
ブログもご覧下さい
緑愛会
☎代表：0238(42)2071