

# 11 ワムタウン広場

WAM Town Open Space !



WAM TOWN

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部  
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2  
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641  
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会  
医療法人昭仁会  
社会福祉法人栄光会

第128号 2021年/令和3年11月1日(月)

## 【杖(つえ)】についての雑学

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 いとうの杜 (静岡県伊東市) リハビリテーション室 理学療法士 門脇 健治

今回は皆さんが良く利用される【杖】についての雑学を紹介いたします。

皆さんは、杖の使い方を教わったことがあるでしょうか？仕事柄ですが、街を歩いていると人の歩き方が気になります。特に杖を持たれている方などを見かけると、ついつい見入ってしまいます。そこで思うのは、「杖の高さだけでも体格に合わせれば、もっと楽に歩けるのに」ということです。それは、杖の使用には多くのチェック項目があるからです。

その中でも今回は、杖の高さの簡単な考え方をお伝えさせていただきます。

TVの影響でしょうか、1本の杖を持つ側を悪い脚側に持って、とってもギクシャクした歩き方をしていることを見かけます。必ずではありませんが、基本的に杖は悪い脚と反対側に持ちます。地面につく杖先の位置は、悪い側の足先から前に10cm、外側に10cmの位置になります。杖の高さは、杖を持ち肘が30度くらい曲がる位置、または肘を伸ばした時に手首が持ち手になる位置、そして大腿骨の大転子の位置と言われています。

なぜこんな基準があるかというと、杖先の位置によって基底面を広げバランスをとりやすくすることと悪い側の脚と反対につくことにより、その脚にかかる分の荷重を杖で受けることをしています。実際の場面では、説明した部分よりも更にバランスをとったり、より荷重を補ったりします。



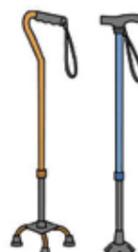
リハビリテーション室

平地で高さ調整型の杖を利用していることが前提として話をさせていただきます。基本的な杖の高さにする場合は、やや外側に傾く方が多いです。高さ調整では、バランスを補う要素の大半の場合は、杖の高さを少し高くすると歩きやすくなることと多くあります。しかし、長くし過ぎると杖を地面に引っ掛けやすくなります。逆を言えば、荷重の要素が増える場合には、杖を少し短くします。そうすると杖に体重を載せ易くなり、歩けることが多いです。それでも、より杖に荷重をかけたい場合は、杖の型をかえることを検討したほうがよいこともあります。お使いの杖、一度高さの再検討してみてもいいでしょうか。

### 杖の種類



T杖



4点杖



ロフトランドクラッチ



松葉杖



サイドケイン



ポール



筆者によるリハビリ実施風景

## 電気設備工事、実施しています

医療法人啓仁会 ロイヤルこころの里病院 (埼玉県所沢市) 総務課 龍前 智彦

今年4月からの病院名変更に併せて病棟の改修工事を行いました。それに続いて10月の現在、キュービクルの老朽化に伴う更新工事をしてあります。キュービクルと言われても聞きなれない方も多いと思いますが、キュービクルとは『電力会社から供給される高い電圧の電気を、ビルや住宅の需要家で使用できる低い電圧に変圧する設備であり、各種の保護装置や計測装置、配電装置を内蔵している設備のひとつ』です。どうしても難しい説明ですが、電線から電気を施設に取り込む際の窓口になる設備ということです。家庭でも職場でも電気は当たり前のように使用して

いますので、キュービクルを更新した事で何が快適になる実感があるわけではありません。しかし、施設を維持するうえで重要な欠かせない設備となっています。

キュービクルの更新には施設を停電させる作業も発生してきます。停電作業はご迷惑をおかけしますが、入院している患者様や病院職員にご協力いただき計画しております。電気が使えない中でも患者様の安全を第一として行う予定ですのでご安心ください。

新しいキュービクルは、本館(受付や外来診療を行う建物)の南側に設置しました。来院された際には、この記事を少しだけ思い出

して新しくなったキュービクルを見てもらえればと思います。



キュービクル、建物の屋上に置かれることも多いです

# 老健四季の里 敬老会

医療法人昭仁会 介護老人保健施設 四季の里 (埼玉県新座市) 介護課

四季の里では各フロアにて長寿を祝う会が行われました。

2階では、職員によるピアノ、リコーダーの合奏を披露しました。曲目は「パプリカ」「ふるさと」です。皆様とても喜んでくださいました。

3階では、フラメンコを習得した職員による踊りが披露されました。飾り付けをした団扇を手に手拍子、楽しい時間を過ごして頂きました。

4階では、節目の年の方々に写真付きのメッセージカードが手渡され、長寿のお祝い会が開催されました。

今年の敬老会では、卒寿(90歳)6名、米寿(88歳)6名、傘寿(80歳)3名、古希(70歳)2名、緑寿(66歳)1名の計18名の方々に節目のお祝いが行われ、記念の色紙やメッセージカードが贈られました。また、現在四季の里には大正生まれの方が8名いらっしゃいます。大正8年1名、大正9年1名、大正12年1名、大正14年3名、大正15年2名です。大正と聞いて思い出すのは「大正デモクラシー」「大正浪漫」「関東大震災」「護憲運動」など。いずれもかつて教科書で習った昔の出来事です。今ほど便利な世の中ではなく、太平洋戦争や昭和の激動の時代と言われる

日々を生きてこられ、大変な思いをたくさん経験されてきたことと思います。ですので四季の里では心安らかに過ごしていただきたいと思い、日々の生活のお手伝いをさせていただいております。なかなかすべてに満足されることは難しいことかもしれませんが、一日一日を大切に、ますますの皆様のご健康とご長寿をお祈り申し上げます。



職員のフラメンコ披露



祝90歳!



四季の里合奏隊です

## ロイヤル・ワム・タウン写真館

vol.39

医療法人啓仁会 法人本部 総務人事部 矢澤 誠



日光の貴婦人に会いに

コロナ禍も落ち着きをみせてきた10月になって、人の出の少ない時間であれば大丈夫かなと考え、早朝の栃木県・日光まで足を延ばしてみました。行先は、中禅寺湖から更に奥に入った先の「小田代原(おだしろがはら)」です。

ここは湿原と草原の両方の特徴を持った珍しい湿地帯で、約1,400mの標高のおかげで、低地よりも早めに紅葉が始まる場所です。今回の目的は1本のシラカバ訪問です。湿地の中の目立った所に1本で立っているのですが、その佇まいから「貴婦人」と呼ばれ

ているのだそうです。

夜明け直前に現地に着くと、ほとんど明かりのない駐車場の頭上には満天の星が輝いていました。目的地までは約4km、環境保護のため一般車両の進入は禁止のため、ライトを片手に真っ暗な道を徒歩で向かいます。周囲にはクマの目撃情報もあるため、ちょっとした不安も感じつつ、歩き進んでいきました。

目的地へ着く頃には少し空も明るくなってきました。しかし周囲は朝霧で視界も悪く、肝心の貴婦人が見えません。当初は夜明け前の姿を撮ろうと思っていたので「空振りか…」と残念な気持ちになりましたが、日が昇れば霧も晴れるだろうとジッと待つことにしました。夜明けを待つ間、遠くで大きな雄叫びをあげるシカの鳴き声を聴いたり、少しずつ色味を増していく山肌を眺めることができましたので、それはそれで悪くはなかったかもしれません。

日の出からしばらく経った後には思った通りに霧が晴れ、念願の貴婦人に会うことができました。思っていた時間帯の風景ではなく、しかも望遠レンズを忘れるという失態もありましたが、ファインダー越しの貴婦人は思っていた以上に綺麗な佇まいでした。

【撮影データ】

カメラ：OLYMPUS E-M5 mark II (OM-D)  
 レンズ：OLYMPUS M.ZUIKO 25mm/F1.8  
 露出：f14, 1/80sec  
 ISO：200

# TENA マイスターの合格おめでとう！

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森 (埼玉県川島町) 介護士 吉田 恵理

平成の森では、開設以来ユニ・チャームメンリッケ社の「TENA」というブランドのオムツを使用しています。

「人間の尊厳を守るケアを提供する」「自分らしく生きていただきたい」というケアに対する想いは、平成の森も TENA も同じです。尿量等のデータを基に排泄アセスメントを行い、お一人お一人に適した排泄ケアやオムツの選定を行っています。

適切なオムツを選定しても、正しくオムツを当てる事が出来なければ、快適に過ごす事はできません。そこで、現在、職員のオムツの当て方を一定基準にするためにマイスター制度を導入しています。マイスター制度とは、オムツの製品・特長を理解し適切に当てることができる人材を育成・認定する仕組みです。

今回、留学生の夏休みを利用し介護研修を2日間行いました。その中でも、排泄ケアに関する研修には特に力を入れました。実際にオムツをつけ、ご利用者さんの気持ちを理解する試みを行ったところ、「オムツの当て方でこんなにも違いがある！」「オムツを正しく当てる事はとても大切。」等の意見が聞かれ、何度もオムツの当て方の練習を行いました。その結果、見事、4名全員マイスター試験に合格しました。

試験後には、ただオムツをつけるだけでなく、「ご利用者さんに気持ちよく過ごして欲しい！」という留学生の意識の高まりを感じました。

## 留学生職員の声

### ◆ ラエラさん

今までは介護のことをいろいろアルバイトでも学校でも学んでいて、介護技術も身に付けています。でも、私にとって介護の仕事の中に一番頑張っていることというが、難しいので頑張っているのは、認知症をもっている利用者の対応だと思います。今まで一番苦手なところだと自分がわかっています。学校で習いましたが、認知症には色々な病気や症状があって、人の性格まで変えてしまうこともあります。その利用者によって、対応するのはほとんど違うのではないかと、一人一人の状態を理解しないと、良いケアにならないのではないかと考えています。

### ◆ ヴィラさん

仕事の中で一番頑張っていることはベッドの排せつだと思います。なぜかという結構腰に負担がかかります。当て方は学びましたが、それに対して腰の軽減のために正しい方法を見つけたいと思っています。

### ◆ ワヒュさん

介護士になるため今頑張っていることは、自分では平成の森でいろいろな職員さんに教えてもらったことを身に着

けて現場で自在にやるように努めていきたいと思っています。そして自分が介護士になり責任を持ちサービスを提供したいと思っています。

### ◆ ダンさん

現在介護専門学校2年生として勉強をしています。介護福祉士の資格試験を受けることがもちろん今頑張っていることですが、一番というと日本語をもっと上達していきたいということです。日本語が上手になったら利用者の感じたことを理解できるし、日本人のスタッフとうまく協力できるようになりたいです。それに日本にいる後輩やほかの外国人に指導して教えられると思っています。将来は「この人なら」と利用者の方から信頼されて介護を任せてもらえる介護福祉士になりたいと思っています。



ユニ・チャームメンリッケ社の並木氏から講評を受けます



認定証の授与



講師の皆さんと林総師長に囲まれて



TENA マイスターになりました！  
(左上から時計回りに、ラエラさん、ヴィラさん、ワヒュさん、ダンさん)



これからマイスターとして頑張ります

# コロナ禍において感じた変化

医療法人啓仁会 訪問看護ステーション 豊川さくら (愛知県豊川市) 所長 伊藤 智恵

2019年12月初旬に中国の湖北省武漢市で第1例目の感染者が報告されてから、わずか数か月ほどの間にパンデミックと言われる世界的な流行をみた、新型コロナウイルス感染症。国内でも2020年1月初旬に第1例目の感染者が確認されてから、瞬く間に全国的に感染が拡大しました。しかし感染拡大予防のための様々な制限を求められていても、まだまだ完全な収束に向かうのは難しい状況が続いているのが現状です。先が見えない状況の中、人流を抑えるための行動自粛、三密の回避等を求められ続け、日常に息苦しさや窮屈さを感じている方も少なくないのではないかと思います。

このような状況の中、病院や施設での面会の様子も大きな変化がみられました。入院や



入所をされている方たちにとって大きなリスクとなる施設外の人との接触は、患者様・利用者様を守る手段

として制限されることとなりました。

患者様・入所者様にとってもご家族様にとっても、直接会って同じ時間を過ごすことは何より貴重な時間であることは誰もが理解していることです。それに関わらず、この大切な時間を共有できない状況を招いている新型コロナウイルスがどんなに恨めしい存在かと、様々な方と話す度に思い知らされます。

当ステーションでも、入院せず家庭で看護・介護を続ける不安と、入院することで一緒に過ごすことが難しくなるのではないかとという思いで、大きく気持ちが揺らいでいるご利用者様・ご家族様のお話を伺うことが多くなったように思います。

当ステーションの利用者様で入院中にご家族の介護のもと、ご家庭での療養を視野に入れる状態となった方がみえました。ご利用者様本人はずっと自宅に帰ることを望まれており、ご家族もその希望を叶えたいとお考えでしたが、ご家族の仕事や、十分な介護ができるのだろうかという不安を抱えて葛藤されていました。かなり悩まれた末に、大変なることは分かっているが自宅へ帰りたいたいという本人の願いを叶えてあげたいというご家族の

気持ちが勝り、退院し在宅療養を選択され私たちも訪問看護として関わらせていただきました。



そのご利用者様はご家族に見守られながら亡くなりましたが、ご家族様からは「亡くなったことは悲しいけれど、こういった形で最期の時を家族で過ごすことができ良かった」とのお話がありました。私たち訪問看護に携わる者としては、ご利用者様やご家族様の想いを看護という立場で応援できるよう関わっていくことが大切だと改めて感じる出来事でした。

ワクチン接種がすすみ少しずつ新規感染者数が減少しつつありますが、まだまだ先は見通せない状況です。今はまだ一人一人が手洗いや換気等の日々の感染予防対策を継続することが重要であると感じていますが、感染対策継続のその先に平穏な日常が戻ってくることを期待しています。

# 『お帰り前のおかえり体操』、はじめました

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘 (埼玉県所沢市) 作業療法士 長谷部 鮎人

所沢ロイヤルの丘のデイケアでは、昨年9月から「おかえり体操」を行っています。

おかえり体操とは、帰りの送迎車両準備できるまでに20分程度行う体操のことで、運動機会の増加に伴う身体機能向上を目的に始めました。また、この体操名はご利用者様が命名しました。

内容としては、スタッフが考案したストレッチや体操を行ってありますが、最近では、ご利用者様の訴えや要望に耳を傾け、ストレッチしたい箇所や生活に反映できる課題も提示するなど内容も変化しつつあります。それに加え、簡単な動作の中で頭を使うような難しい課題も行っており、車椅子の方でも気軽に参加して頂いています。このように、体操の種類や皆様からのご要望に応えることで、おかえり体操の評価は利用者様から好評で、「やりがいがある。」「もっと色々教えてほしい。」とお声を頂いています。

ある時の体操では、「立ち上がりが難しい。」とお話があり、こちらで用意した資料を参考にスクワットを実施しました。

最初は正しい方法を上手くお伝えする事ができず、皆様それぞれ自由な動きをされていましたが、スタッフが付き添いながら正しい方法を教えることで、正確に実施できるよう

## スクワット

### <内容>

身体を起こしながら、屈伸運動をしましょう。

### <効果>

椅子からの立ち座りが安全に行えるようになります。

### <注意点>

膝が痛い方は、膝を深く曲げ過ぎないようにしてください。



お帰り体操の行い方(スクワット)

になっていました。また、体操後も利用者様同士で体操の方法を確認し、笑顔で話し合っている様子も伺えたことから、新たなコミュニケーションの場にもなっていると感じられました。

今後もご利用者様に寄り添い、運動機会の増加に努めたいと思います。



お帰り体操、実施中