

今月のトピックス

『転ばぬ先の杖…その杖、合っていますか?②』

前回、様々な杖の種類についてお伝えしました。今回は自分の丈に合った杖の調節の仕方についてご説明します。杖を購入したとき、「とりあえず、このくらいの長さでいいかな。」と杖の長さを決めたことはありませんか?快適に歩くためには、自分の背丈にあった杖の長さにすることが重要です。

①最適な長さ: 身長 ÷ 2 + 3

②杖を体より少し前方外側に出し(20cmくらい)、肘を軽く曲げた状態で長さ。

③立った姿勢で腕を下ろし、手首の骨が出ているところ(腕時計を付けたところ)が持ち手の高さ。

※腰や背中が曲がって前のめりの姿勢になってしまうときは、2~3cm短めにする。



杖は日常的に使用する道具であり、『握りやすいグリップを選ぶ』『丈夫な素材(軽いものや少し重みのあるもの)』、など自分に合ったものを選ぶためのポイントがあります。杖は転ばぬ先の杖でもあり、痛めている体の支えにもなります。なんとなくで選んでしまうと転倒の危険性が生じてしまうかもしれません。自分に合った杖を選び、生き生きとした生活を送っていきましょう。

今後の行事・イベント情報

8月の行事

夏祭り

8/18~8/23



お祭り気分を味わえるようなイベントを企画しています!暑い日が続きますが楽しく過ごしていきましょう。お楽しみに☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	○	○	△	△

○: 空き有り △: 若干名のみ