なるざ　健康新聞

NO.55　平成 26 年 6 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．芦湯　～足湯～
2．自分に合った杖

担当：窪田・松田

芦湯　～足湯～

H26 年４月８日、なるざに４つ目の事業所『グループホームとものいえ』が開設しました。なるざ初の入居施設で、入居者様みんなで協力して日々の生活を過ごしています。

その入居者様たちが先日、『芦湯』に出掛けてきました。『芦湯』とは、H26 年４月 18 日にあわら市の『あわら温泉湯のまち広場』にオープンした足湯です。

現在では採掘されていない、福井県産の笏谷石（しゃくだにいし）をふんだんに使用した、総ひのき造りの北陸一上質な足湯で、大正ロマンをイメージした造りや、梅や花菖蒲、芸妓さんを描いた明かり取りのステンドグラスを特徴とし、スタイルの異なる**５種類**の足湯を楽しむことができます。

また夜には、このステンドグラスや足湯全体がライトアップされて、幻想的な雰囲気を味わうことができます。

午前７時から午後１１時まで**年中無休、無料**で利用できますので、是非一度ご体験ください（^ ^）

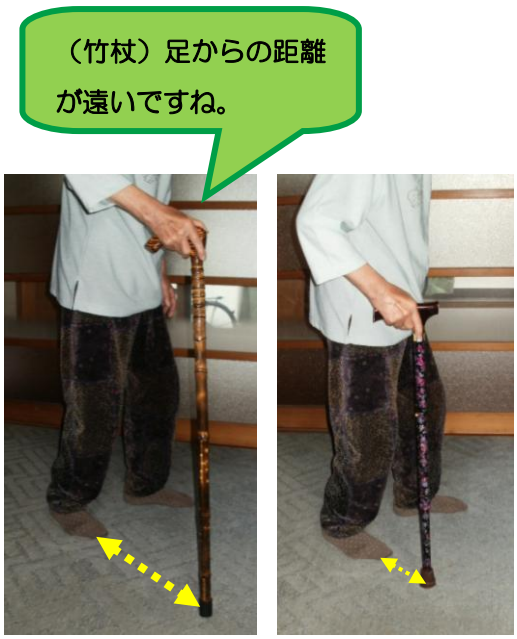
杖の高さは、あなたの体に合っていますか？

杖の高さが合っていないと、歩く時の支えが弱く、バランスが不安定になります。

その結果、転んだり、今まで痛くなかった関節が痛くなってくることもあります。

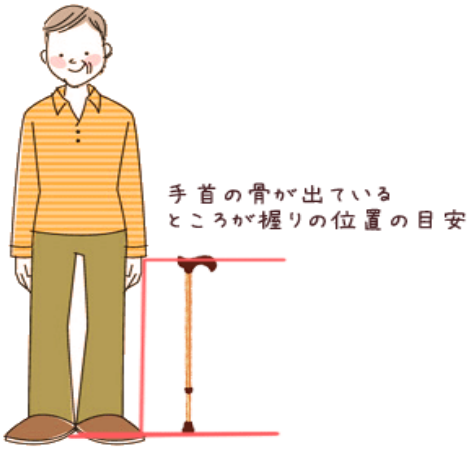
『杖の高さを合わせたことで、歩きやすくなった方を紹介させて頂きます』

A さんは、家にあった軽い竹の杖を使っていましたが、体が小柄で、腰よりも高い位置で杖をついていました。杖が長い分、前に大きく杖を出さなければならず、しっかり体重を杖にかけられませんでした。竹の杖は長さが調節できないので、調節できる杖を約 2000 円で購入されました。高さが合った杖を使うようになって、杖にしっかり体重をかけられるようになり、歩き方や歩く姿勢が良くなりました。

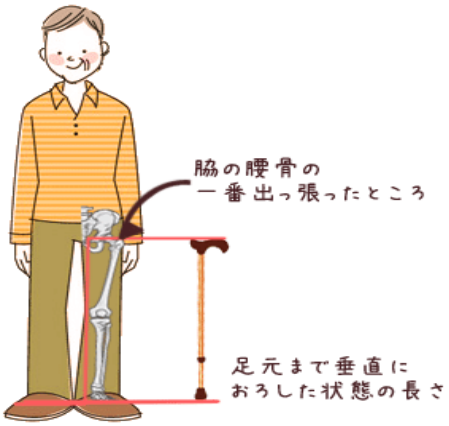


では、杖の高さはいったいどうやって決めるのか。おおまかに、下の①と②の方法があります。

① 腕は下ろした姿勢で、杖を垂直に立て、手首の骨が出ているところに合わせる。



②腰より少し下にある、脇の一番出っ張ったところに合わせる。



上の方法はあくまで一般的な合わせ方です。　腰や背中が曲がった方や、杖の種類が違う場合などは、その方に合った高さにする必要があるので、合っているのか疑問に思ったら気軽に声をかけて下さいね。(^O^)