

# 訓練室だより

## 第6号

平成24年  
2月1日  
発行

発行者

福祉プラザ台東清峰会  
東京都台東区清川  
2-14-7  
代表：03-5824-5630



業務報告1

「手作り福祉道具について②」  
前回同様、機能訓練部門が作成している手作り福祉道具についてお話しします。

今回は「車椅子簡易シーティング（写真1）」についてです。この簡易シーティングは左右に傾いてしまうのを抑え、しっかりと座れるようにするために使用しています。まずは、身体が左右に傾くとどのような問題が出るのかについて少し説明した後で、この福祉道具について説明します。

身体が左右に傾くとしっかりと座れないために、

- ・「疲れやすい」
- ・「誤嚥しやすい」
- ・「床ずれが発生しやすい」

等の問題が出る可能性があります。これらの問題を改善または緩和できるように、簡易シーティングを使用して身体を左右の傾きを抑え、しっかりと座れるようにします。

次に、車椅子簡易シーティングについて説明します。この写真1の道具は段ボールを使用して作成していますが、比較的耐久性に優れているので、二、三ヶ月位は使用することができま



発行

福祉プラザ台東清峰会  
東京都台東区清川  
2-14-7  
代表：03-5824-5630



写真2

右の車椅子を使用中のご利用者様



写真1

段ボールで作成した簡易シーティング

### 【簡易シーティングの作り方】

・まず大きめの段ボールを用意し、その段ボールを車椅子の形に合わせて折り目を付ける。

・段ボールを差し込んだ車椅子に座って頂き、肩から肘にあたる所を利用者様の身体に合わせながらマジックペン等を使って印をつけていく。

・段ボールを車椅子から抜き、その印に沿って切り取る。

・切り口の部分は危なく、見た目も汚いのでガムテープで綺麗に整える。

\*このような工程を経て簡易シーティングはできあがります。

### コラムコーナー

#### ☆家族向け腰痛体操

腰痛といっても様々な原因があり、その対処方法もそれぞれ異なります。したがって、腰痛予防体操は誰でも同じ体操をすれば良いのではなく、自分に合った体操を行わなければ意味がありません。今回は、左の写真のように、体を前かがみにした時と反らした時のどちらが楽に感じるかによって2つに分類し、それぞれ簡単にできる体操を紹介します。



→前かがみの動作



→反らし動作

※ぎっくり腰のように、急性の腰痛は、安静にしなければなりません。急性の腰痛の方はこの体操を行わないでください。

#### ①前かがみが楽な人用の体操



左上の写真のように仰向けに寝た姿勢で、両膝を抱え込むように両足を曲げます。ここまで曲げることができない方は、できるだけゆるやかに曲げてください。呼吸をしながら、この姿勢を20〜30秒程度保ちます。

3〜5回繰り返し返すようにしてください。

#### ②反らしが楽な人用の体操



右の写真のようにうつ伏せに寝た姿勢から、両手をつけて体を起こします。ゆっくり呼吸をしながら、30秒〜1分程度この姿勢を保ちます。この姿勢がきつい場合は、両肘を付けて体を起こします。

※これらの体操を実際に行った後、腰が楽になるかどうかを自分で確認しながら、無理のない範囲で行うようにしてください。もし痛みが強くなるようなら、ただちに体操を中止してください。

#### 業務報告2

#### 折り紙と塗り絵とカレンダー

私たちは週に一度、フロアを替えるがら、作業動作訓練を実施しています。現在は折り紙と塗り絵を行って、ひと月毎のカレンダーを作っています。多くの利用者様は昔折り紙をしてきたことがあるためか、「次はどうするの?」「案外難しいわね」等お話ししながら集中して取り組まれます。塗り絵では「できない」とおっしゃる方でもいざやり始めると、どの色を塗

ろうかと真剣に考え取り組むことができています。折り紙と塗り絵によってできあがったカレンダーをみる表情は心なしか達成感に満ちているように見えます。

利用者様たちが一体どのようなことができるのか、私たちもまだわからないのでいつも試行錯誤しながら実施しています。利用者様たちが楽しんで取り組んでもらえるような作業動作訓練を提供したいと思っています。



利用者様が作った作品

訓練室に実習生が来ています。皆さんよろしくお願いします。



埼玉医療福祉専門学校3年  
福田航平（ふくだこうへい）  
実習期間：H24. 1/16～2/24

#### 編集後記

上段中央の写真は、1月21日に1階地域交流スペースで行われた障がい事業所の新年会の様子です。

当日は、利用者様とご家族に集まっていただき、新成人の利用者様を祝う会や、利用者様の日中活動の発表会が行われました。