

2.床に足をつけて座る

足裏に圧がかかることで脳が目覚め、食事・排泄が出来る為、廃用・拘縮を防ぎ、トイレで排泄する、椅子に座って食事するなどの「暮らし」が出来るようになります。

正しい姿勢で座りましょう。足の裏全体が床にしっかりとつき、骨盤を立てて背筋が伸びている座り方です。表情が良くなり、食事が食べやすくなります。

正しく座ることで足を使って立ち上がる準備姿勢となり、寝たきりを防いで日常の生活動作を維持することにつながります。

※廃用とは、運動量の減少等により身体機能や心身の様々な機能が低下する状態のこと
※拘縮とは、関節を動かす機会が減少すると、関節が硬くなり動きが制限された状態になること

足の裏全体が床につく「自分に合った高さの椅子」に座ることが大切なポイント！

事業所
紹介

ヘルパーステーション
なにわ

かに食べに行ったよ！

なにわをご利用いただいている利用者様と移動支援を利用して、大阪の道頓堀にあるかに道楽へ行ってきました。



以前より季節的に何を食べようか、行先はどこにするかなど計画を立てながら実現しました。

元々は電動車椅子で行きたい所・食べたい物をお一人で行かれる、自分らしい生活を満喫されておられたK様ですが、

今回は介助付き・ナビゲーター(ヘルパー)のお供付きで、電車で揺られ目的地まで…
懐かしい街並みやかにづくしに、非日常的な時間を過ごして頂けたでしょうか。



効果

- ・誤嚥が防げる
- ・排泄がスムーズ
- ・認知症予防



能登半島地震 地域訪問行動報告

2024年11月25日～27日の3日間、能登半島地震地域訪問行動に参加しました。
前回4月に災害支援に行った時は倒壊した家が道路にまで崩れ、そのままの状態道路をふさいでいる所も多かったが、道路は車が通れるように整備はされていました。しかし、倒壊した家はまだまだ残っていました。



11月25日に輪島市鴻巣地区へ訪問、山間部の坂道の途中にある集落。ほとんどの家は準半壊という診断。近くの仮設住宅へ入居して、時々家に戻って片付けや整理を行っている方と面会でき、「今までの家と比べ、仮設住宅は狭く慣れる事ができずストレスがたまる」という意見を聞きました。
9月にあった水害被害はあまりなかったが、地震や水害時は山間部という事もあり、孤立集落となり、最近までボランティアの方が水等の物資を持ってきてくれたとのこと。
今は近くの公民館で炊き出しや、近所の方と会って情報交換を行い、話すこともでき孤独感は以前よりましになったとのこと。



11月26日は輪島市街から20km離れた、輪島市町野町曾々木という海沿いの集落で一番復興が遅れている地域へ訪問行動しました。家のほとんどが、「準半壊」・「一部損壊」で修理補助は極端に少なく、上下水は最近通ったとのこと。地域の店は震災でなくなり、週2回車の移動販売で物資を調達しているそうです。
海沿いの集落で100mほど奥へ入ると山があり、土砂災害の危険性も十分ある集落でした。地震当日は海から津波がくるという情報があり、山麓の神社のほこらへ避難したとのこと。山頂付近を見ると土砂が崩れた跡もあり、今後大きな地震があれば、逃げ場のない集落だと思いました



11月26日の夜、能登を震源とする地震(震度5弱)があり、訪問行動は安全を考え中止となりました。

11月27日金沢市内へ向かう途中に内灘地区へ急遽訪することになりました。昨日の地震で内灘地区は液状化被害がさらに深刻になったとのこと。「液状化」による地盤沈下も激しく、電柱や家が基礎部分より傾いている。この地域は場所によっては復興するまで10年位かかるようです。

3日間の訪問行動を終え、震災から時間が経ち、豪雨災害もあり復興までの道のりはまだまだかかる状況でした。能登里山街道(金沢市から奥能登までの幹線道路)は国が4,000億円をかけて、ゼネコン6社に依頼して、金沢から能登までの街道を約6ヵ月で整備したとのこと。国が本気で復興を考え、お金を出したら復興は進みます。今後も国が積極的に関わり、国主導でできる復興は行ってもらいたい。地域の自治体レベルでの復興では限度があると思いました。



若者は能登の生活の不便さを感じ、金沢市内で生活すると能登へは戻ってこなくなるという話を聞きました。高齢者率も高く、昨年と同様2度目の冬の避難生活を迎えないといけないことを考えると、心が痛くなります。

私達はこの現状をしっかり受け止め、能登の現状を伝えなければならぬと思いました。