

運転士さんに聞く

はみんぐ周辺急坂ランキング



柏市は下総台地西端に位置し、台地と低地の織り成す複雑な地形が見られる。よって当施設周辺も坂が多い。そこで周辺地域の急坂を、送迎を担当している運転士さんに挙げていただいた。



根戸 403 番地付近



花野井 121 番地、野田やきそば付近

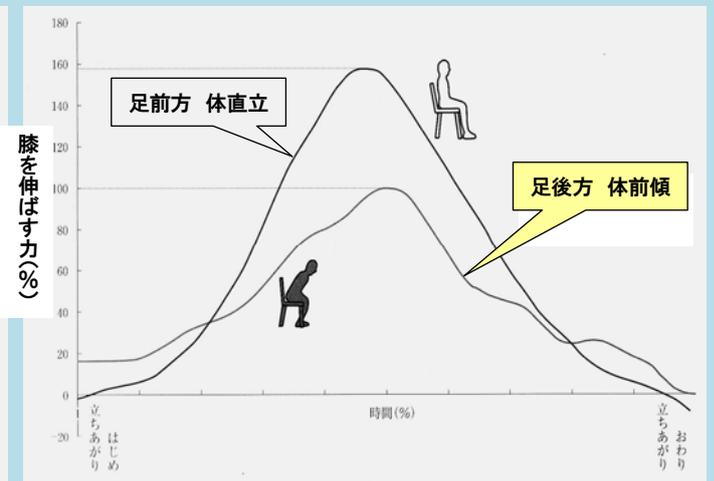
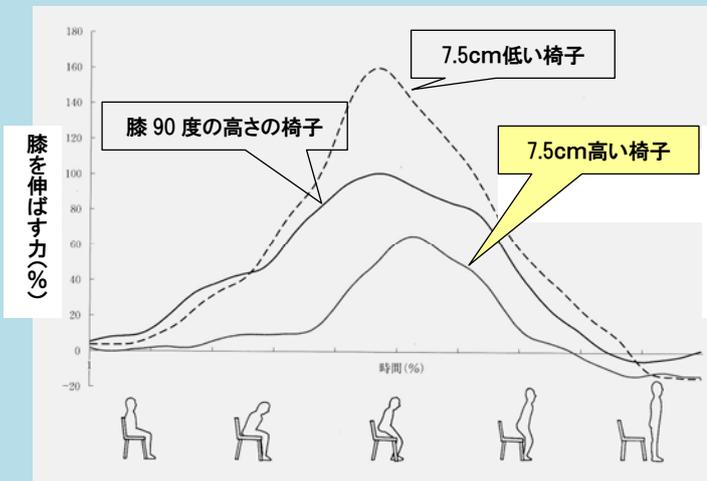


宿連寺 238 番地付近

立ち上がり動作の工夫



立ち上がり動作の主なポイントとして、①頸部前屈(体幹の屈曲が行いやすくなる)、②体幹が前傾して足部に重心が移動する、③両股関節が外旋して(開いて)いない(足部へ力が伝わることに関係している)、④最後に立ち上がる筋力がある、の4点が挙げられます。①や②の動きが不足していましたら立つ際にお辞儀をするよう声かけしたり、③が目立つようでしたら両膝を開かないように押さえたいするといわれると思います。また④の足の筋力が低下している場合は、下のグラフから見てとれるように座る位置を少し高めにする(高めの椅子への交換やクッションを敷くなど)や、足を手前に引きやすい椅子にすることで、その分をカバーできることもあるようです。



(資料)財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団編、「高齢者・障害者の生活をささえる福祉機器Ⅱ」, 2003 より引用