

ケアランド

令和2年 5月 第131号

いきいきだより



ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年5月1日(金)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

加齢に伴い筋力が低下するため、歩行時足のつま先が上がりにくくなり、平らになつてきます。(アーチというのは人間の足だけにあるお椀を伏せたような独特の土踏ますの構造です)

体の変化に伴う危険

では、どのような点に注意し靴を選ばよいか、紹介していきます。

身体に合っていない靴を履き、転倒してしまつたら、その後の生活が大きく変わるかもしれない危険をはらんでいます。

新緑のすがすがしきや、夏の兆しを感じる五月。買い物に出かけたり、風を感じながら散歩をする機会も増える季節です。

どんな靴を履いて出掛けますか？

自分に合っていない靴を履き、転倒してしまつたら、その後の生活が大きく変わるかもしれない危険をはらんでいます。

では、どのような点に注意し靴を選ばよいか、紹介していきます。

身体に合っていない靴を履き、転倒してしまつたら、その後の生活が大きく変わるかもしれない危険をはらんでいます。

では、どのような点に注意し靴を選ばよいか、紹介していきます。

身体に合っていない靴を履き、転倒してしまつたら、その後の生活が大きく変わるかもしれない危険をはらんでいます。

では、どのような点に注意し靴を選ばよいか、紹介していきます。

身体に合っていない靴を履き、転倒してしまつたら、その後の生活が大きく変わるかもしれない危険をはらんでいます。

特集

高齢者のための靴選び



やがて、腰が曲がり、前かがみとなり、歩幅が狭く腕の振りが小さくなります。自分では足を上げていくつもりでも、実際には上がつておらず、すり足になるのが変化の特徴と言えます。ひざや股関節、腰などの痛みをカバーする為、不自然な歩き方になったり、病気や薬の影響でむくみが増えて、足のサイズが変わることもあります。

体のバランスが取りづらくなり、つま先が上向きです。また足が上

が高まります。

まずいたり、転倒したりする危険性が高まります。

靴が重いと足に負担がかかり

歩行には不向きです。また足が上

が高まります。

靴が重いと足に負担がかかり

歩行には不向きです。また足が上

が高まります。

靴が重いと足に負担がかかり

歩行には不向きです。また足が上

が高まります。

☆軽い靴を選ぶ
靴が重いと足に負担がかかり歩行には不向きです。また足が上

☆片足ずつそろえる(可能であれば)
病気の影響によつて片足にむくみ

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

☆脱ぎ履きしやすいもの
かかとがしっかりしたもの

ケアランド 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランド 居宅介護支援(ケアマネ) 訪問介護(ヘルパー訪問) 通所介護(デイサービス) 訪問介護(介護タクシー)		ケアランドかつらぎ TEL 0736-23-1112 伊都郡かつらぎ町大藪136-2	ケアランド高野口 TEL 0736-42-3688 橋本市高野口町名倉234
ケアランド和歌山 TEL 073-474-4210 和歌山市黒田279-4	ケアランド紀の川 TEL 0736-77-5231 紀の川市豊田43-5	ケアランド伊都 TEL 0736-43-0710 橋本市高野口町向島171-4	ケアランド橋本 TEL 0736-32-9354 橋本市東家1-392-5
ケアランド御坊 TEL 0738-24-1094 御坊市野口1184	ケアランド和歌山 TEL 073-441-7455 和歌山市三葛528-1	ケアランド和歌山 TEL 073-473-5522 和歌山市鳴神784-4	ケアランド和歌山 TEL 073-428-7577 和歌山市杉の馬場4-1-1
ケアランド和歌山 TEL 073-475-0322 和歌山市黒田279-4	ケアランド和歌山 TEL 073-471-5001 和歌山市鳴神803-1	ケアランド和歌山 TEL 073-475-0322 和歌山市黒田18-4	ケアランド和歌山 TEL 073-475-0322 和歌山市黒田18-4

ケアセクション かつらぎ デイサービス

ご利用者の方々に真心こもったサービスと全力で笑いを提供致します。自立支援に向けた取り組みにも力を入れています!! 笑顔が絶えない、いきいきとした時間を過ごすことができるデイサービスへ皆様ぜひお越し下さい。無料体験も随時受付中!

5月 イベントのお知らせ(要予約)

宮北ふれあいサロン

5月17日(日)

午前11:00(開場 午前10:50)から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 6月21日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山

お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

※諸般の都合により、予告無く変更になることがあります。ご了承ください。

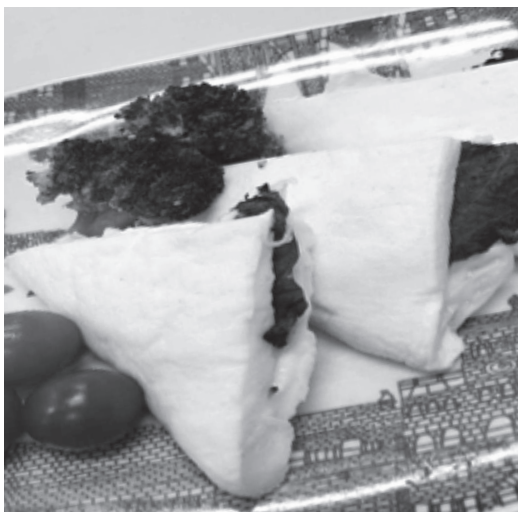
はんぺんのタケノコと大葉の チーズはさみ焼き

作り方

1 はんぺんを4等分、タケノコは輪切りにしたものを半月状に2等分、スライスチーズを2等分に切る。

2 はんぺんに切り込みを入れて、その中にタケノコ、大葉、チーズを挟み込む。

3 オーブントースターで焼き色がいたら出来上がり。



材 料(4人分)

はんぺん	1枚
ゆがいたタケノコ(輪切りにしたもの)	2枚
大葉	4枚
スライスチーズ	2枚

byカズ

季節のおすすめレシピ

がある、関節が変形しているなど、人によって足の状態は異なります。歩き方によって片方の靴底だけが早く擦り減ったり、傷んだりすることもあります。

左右の足のサイズに合った靴を履くことで、しっかりと安定した歩行ができます。

ケアシューズ・リハビリシューズの活用

高齢者の足生活スタイルに合わせて作られている靴です。室内用、屋外用とそれぞれ作られています。

不安定な歩行や歩行時の転倒を予防するために、病院などでも高齢者の方にはスリッパではなくケアシューズの利用を勧めるところが増え、介護施設では特に多く利用されています。

ケアマネジャーに相談すれば、福祉用具業者、百貨店、大型量販店などの介護用品コーナー、取扱い病院などで、購入できることを教えてください。お悩みのかたはお問い合わせください。

http://sakekakanbouzu.com

【参考資料】
骨と関節の痛みにお悩みの方をサポートするサイト「関節ライフ」
http://kansetsu-life.com



「最近のケアシューズ、リハビリシューズはデザインやカラーが豊富でおしゃれになっています。一度試してみてください。」

普段から「足元を見直す」ことも健康で快適な生活を送るためのポイントのひとつです。

歩きやすい靴を履くことで転倒予防だけでなく、外出への意欲向上にもつながります。

人生百年時代、健康で自分の身体に合った靴を履き、安全に楽しく出掛けましょう。

【文責】
ケアランドからぎ 副所長
サービス提供責任者 裕 和代

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
(下欄を切り抜いてご利用ください。)
みなさまのご応募お待ちしております!

締切り: 5月31日(日) 当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。
【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

131号クイズ



穴埋めクイズ

①～④に当てはまる文字を入れて言葉を完成させよう!!

春の花、食用の花
なの①な

身につけて着るもの
きも③

ガラスでできた平たい玉
お②じき

紙に書いて行う計算
④っさん

ヒント:
5月の第2日曜日の
イベントは?

答え ○ ① ○ ② ○ ③ ○ ④

129号の答え

はるばしよ

129号の当選者様

坂口 紀代子様 藤井 澄三子様
辻本 雅之様 山下 睦子様
野口 修造様

ケアマネさん
ヘルパーさん

募集

ケアランド各事業所

0120-75-0309
FreeDial

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田



▲写真はイメージです。

和歌山市鳴神798-1
Tel.073-473-0510

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田Ⅱ



▲写真はイメージです。

和歌山市鳴神784-4
Tel.073-473-5522

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ

ハイム運営 株式会社 和通

Tel.073-475-0310

介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

