

こんにちはは 保健師です



奥村芳子です

介護保険の活用法 「歩行器」の紹介

介護保険には「福祉用具のレンタル」の制度があります。今回はその中の「歩行器」をご紹介します。

「歩行器」は歩行の安全性を高めたり、歩行姿勢を良く保つことで腰や膝の痛みを軽減することができるので、歩くことに自信のない方にとって強い味方となるものです。

レンタル費用は機種により、月額300～400円程度です。利用には要介護認定を受けている必要があります。

屋内用の歩行器



4脚のフレーム構造でできており、身体をしっかり支えてくれます。杖に比べ安定性が高いので「膝立ちやつかまり立ち、つたい歩きはできるけど、杖だけでは歩行が不安定」という方などにおすすめです。

歩き方は、まず両手で歩行器を持ち上げて前に出し、次に持ち手部分で体重を支えてから、順に足を出します。



病院や施設などで見かける、肘を上部のパッドに着いて使うタイプの歩行器です。家庭向けにコンパクトなサイズになっており、幅78センチ以上の廊下であれば、回転して向きを変えることができます。

屋外用の歩行器



重心が低く安定感のあるタイプです。持ち手の近くのグリップを握ることでブレーキをかけます。グリップを下に押すことでブレーキが固定され、座席に座って休むこともできます。カゴがついているので、かばんやちよつとした荷物を入れることができます。

歩行器は高さを合わせて使いましょ

歩行器の高さが身体に合っていないと、転倒などの事故の原因になったり、症状悪化の原因になる恐れがあります。ほとんどの機種は持ち手の高さを身長に合わせて変えることができます。



上記の機種と同様のブレーキに加え、「抑速ブレーキ」という安全装置が装着された機種です。「抑速ブレーキ」は、通常歩行時の速度ではブレーキはかからず、急にスピードが出た時にのみ自動的にブレーキが働いて減速します。つまづきなどでの急加速による転倒の危険から利用者を守ります。

相談窓口は占冠村地域包括支援センター（占冠村役場保健福祉課内）（電話56・2022）です。お気軽にご相談ください。

もしもの災害に備えて⑧

AEDによる救命措置

AED「自動体外式除細動器」

は、突然の心停止からけいれんした心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻すための機械です。

付属の電極パッドを傷病者にはると自動的に心電図を解析し除細動が必要な場合のみ電気ショックを加える仕組みで、安全・確実に除細動が行えます。

近くにAEDがある場合、AEDを装着し、音声ガイダンスに従って除細動することは救命に大きな効果があります。



日ごろからAEDの設置場所を確認しておきましょう。

施設名	設置場所	施設名	設置場所
占冠村総合センター	ロビー	占冠中央小学校	体育館※
トナムコミュニティセンター	事務室	占冠中学校	体育館
コミュニティプラザ	ロビー	トナム小中学校	体育館※
占冠村小規模多機能型居宅介護施設とま〜る	事務室	※夏休み中はプールに設置	
占冠村保健福祉センター	事務室	道の駅	ロビー
占冠診療所	処置室	物産館	ロビー
トナム診療所	処置室	湯の沢温泉	ロビー
双珠別住民センター	ロビー		
占冠村地域交流館	体育館		

占冠村の放射線量の状況（5月）

測定日 5月10日

【単位：マイクロシーベルト】

測定場所	測定時間	天候	測定値	測定場所	測定時間	天候	測定値
占冠中央小学校グラウンド	9:45	曇り	0.041	占冠へき地保育所グラウンド	9:55	曇り	0.046
双民館グラウンド	10:10	曇り	0.054	トナム小中学校グラウンド	11:10	曇り	0.053
占冠地域交流館グラウンド	10:30	曇り	0.052	トナムへき地保育所グラウンド	11:15	曇り	0.052

※北海道の空間放射線率モニタリング結果（上川総合振興局0.0209～0.0780）と比較して平常レベルと判断されます。

「北海道の空間放射線率モニタリング結果」は、下記のホームページで公開されています。

「環境放射線結果【北海道立衛生研究所】」 <http://www.iph.pref.hokkaido.jp/>

■お問い合わせ 総務課総務担当 電話56-2121

※今月の「村びと紹介」は、お休みです。

ご存知ですか？ こんな情報・制度

しむかっぷ村民ブログ『むらびとくらぶ』

占冠村のホームページには、しむかっぷ村民ブログ『むらびとくらぶ』のコーナーがありますのでご紹介します。

しむかっぷ村民ブログ『むらびとくらぶ』は、占冠村で暮らす皆さんが占冠村の楽しいことや占冠村の暮らしなど、占冠村の魅力を発信するコーナーです。

『むらびとくらぶ』に参加できるのは、占冠村に暮らす住民（村内の団体）でご自身のブログをお持ちの方です。ブログを通して村の魅力を発信してみませんか？

★参加するにあたっての約束

- 1 楽しみましょう
- 2 下記のことはやめましょう
 - ◎他人の誹謗中傷（悪口や嫌がらせ）
 - ◎選挙活動や宗教宣伝活動
 - ◎成人向けの映像やわいせつな映像の送信
 - ◎わいせつな画像の掲載やリンク
 - ◎ウソの情報の掲載
- 3 ブログの更新が1年以上ないことを発見した場合には削除させていただきます。

また、2の禁止事項を発見した場合、即時ブログを削除させていただきますのでご了承ください。見ている人が楽しめるコーナーとしたいので、一般常識をもった参加をお願いします。

登録によりご自身のブログをリンクさせることで、情報掲載時に『むらびとくらぶ』にも掲載されます。参加したい方は登録届が必要になりますので、担当までお問い合わせください。



■お問い合わせ 企画商工課広報担当 電話56-2124