

# 西綾瀬だより

平成十年  
十月号

日増しに秋も深まってまいりました。



## 車イスの選び方

年を取ると足腰が弱くなり杖や車イスなどの介助用具に頼らなくてはなりません。車イスも今ではいろいろな種類のものが開発されています。使いやすく、その人にあったものを選びましょう。

介護者が操作する場合でもタイヤが大きい方が、よいでしょう。タイヤが小さいと段差を乗り越える力が弱くなります。できれば福祉機器展示場などで、試乗や実際に操作してみましよう。理学療法士などの専門の知識をもっている人のアドバイスを受けてから購入した方が、より良いでしょう。

車イスを購入したら、必ず操作の仕方を習いましょう。



## 外へ出てみよう!



散歩など外出することは気分転換にもなり天気の良い日には外の空気を吸いたいものですね。しかし、お年寄りによっては歩行が困難になったりして、こもりがちになります。

こもりきりのお年寄りを外に連れ出すには、体調の良い日に、誘い少しずつその気にさせ距離を広げて行きます。左記のように外へと関心をむけ、外出してみてもはどうでしょうか。

- ・ 玄関まで出て人を見送る、出迎える。
- ・ 庭の花や木々を見に行く。
- ・ 往診をやめ、通院にする。
- ・ 買い物に行く。
- ・ 外食する。

車椅子に乗っている姿を見られたくないという人は、車で遠くのスーパーに出かけるなど近所の人がいらない場所に出掛けてみるのもひとつの手段です。

お年寄りには新しいことを始めるのにとっても抵抗があります。無理をせず徐々にすすめていきましよう。

