



NPO 法人 点訳・音声訳集団一步の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

URL info@onyakuippo.com

8月になり梅雨は明けているものの、日中は猛暑、夕方は突然の雷雨、と不安定な天候が続いています。引続き、ガイドさん、利用者さん共に無理のないよう、お出かけください。

## <書類の送付について>

今月も、書類の送付にご協力ありがとうございました。

8月分の書類は8月31日が土曜日になりますので、普通郵便は8月30日(金)昼までには投函してください。

普通郵便は翌々日に配達され土日の配達はありません。速達・書留・レターパックなどの郵便物は、祝日等も配達されます。持参・FAX・速達の場合でも3日までに到着するよう早め早めにお送りください。郵送が「間に合わない」「届くか心配」の場合には、郵送する前に、FAXするか写メ、PDF等で一步の会のメールにお送りくださいますようお願い申し上げます。

～～ 記録票記入時の注意 ～～

★支援が終わりましたら、利用者さんに確認しながら声に出して記録票への記入すると同時に、必ず自分のメモに書き込んでおいてください。また、提出前には**必ず今一度ご確認ください。**

★利用者さんの記録書の左上の「年 月」は、**必ず記入してください。**

★同姓の方(高橋・佐藤・斎藤・藤井 等)が複数いらっしゃいますので、必ず印鑑の脇に名前の最初の一字(ひらがなでも構いません)を書き添えてください。

★記録票がない場合は至急事務所に連絡し、自分の時間を手帳などに控えておいてください。新しい記録票の1行目を空欄にするよう次のガイドに伝えますので、支援入った時に控えておいた支援分を記入してください。

## <お願い>

### 利用者さんへの前日確認をお願いします！

スケジュール確認、利用者さんの体調の確認のためにも、前日に利用者さんへの連絡を必ずお願いします。

利用者さん、事務所等から支援依頼がありましたら、すぐに手帳やスマホ、カレンダーなどでスケジュール管理をしてください。

## <ガイド懇談会>

ガイド懇談会を、9月21日(土)14時～15時 光が丘区民センターで行いたいと思います。詳細の場所については、ハート&ボイス(一步の会通信)でお知らせいたしておりますが、予定に組み込んでいただきますようお願いいたします。一步の会の定例会(音訳部・点訳部)では、随時ガイド相談会(個別)も毎月行っております。ホームページをご確認の上、会場へ気軽にいらしてください。

## <令和5年度 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員 活動報告>

6月に、練馬区より上記の報告書が発行されました。

介護保険や障害福祉サービスにおいて、苦情申し立てがあった内容を公開しているものです。(配布場所は、総合福祉事務所、介護保険課、区民情報ひろば、図書館等。ホームページでも閲覧可能)

内容は様々ですが、言葉のやり取りで「高圧的だった」とか「拒否された」など、利用者に対する誠意が見られない事が大半のようです。言葉の行き違いや、投げかけ方によって、相手の取り方が随分違ってきます。同行援護は、特に声でコミュニケーションを取りますから、言葉の使い方や速さ・声色には気を付けたいですね。当会としても、今まで以上に心して活動していきます。

## ※ひとことメモ (ガイドのポイント)

- ・ガイドは、歩く仕事！足のケアは欠かせませんね。
  - ・いつまでも、元気で歩けるように、こんな記事を見つけました。
- 裏面をご覧ください。



- ・一步の会ホームページで、**ガイド通信**を見ることが出来ます。
  - ・2か月ごとの配送の方、お仕事されなかった月も、こちらでチェックして下さい。
  - ・月末に提出する「**ガイドヘルパー実績報告兼請求書**」のフォーマットがホームページからExcelとPDFでダウンロードできます。
- ～上記いずれの場合も、ガイドのページに「ippo」と入力してご利用ください。～

# 柔軟なアキレス腱 元気な足

シニア世代になると足腰に不安を感じ始めるもの。専門家によると、歩く力の維持に関わっているのは、アキレス腱の柔軟性や足裏のアーチだという。ポイントをおさえて元気な足を維持したい。(井上大輔)



東京都練馬区の女性(74)の家では数年前から、和室にもイスを置いていた。年齢とともに、しゃがんで床に座ろうとすると体のバランスを崩すことが増えたからだ。「転ぶことも多く、最近歩くことがすつらつらになってきた」と話す。

「足を守ることは、健康寿命を延ばすことにつながる」と強調するのは、「足と歩行の総合病院」を掲げる下北沢病院(東京)の理事長で医師の久道勝也さん。「アキレス腱が硬いと足首の動く範囲が狭くなり、転倒するリスクが高まる」と指摘する。

人間は歩く際に、足首を基点として、すねを前に倒して体の重心を移動させている。円滑な歩行を支えるのが、かかとから足指の付け根にかけてアーチ状にへこんだ「土踏まず」。足が地面に触れて受

## 「土踏まず」維持 歩行スムーズ

ける衝撃をアーチ構造が緩和し、足の負担を軽減している。だが、アキレス腱が硬ければすねは前に倒れず、足裏のアーチを潰して重心を前に移そうとするという。アーチが潰れ、形が崩れてしまうと膝などの関節に負担がかかり、それが蓄積して痛みが出やすくなったり、足底腱膜炎や外反母趾の状態になったりするリスクも高まる。久道さんは「健康でいるためには歩く習慣が大切なので、いつまでも歩けるよう足のケアをしましょう」と話す。



アキレス腱の柔軟性と足裏のアーチを維持するための簡単な体操を、同病院歩行分析室の理学療法士、田中尚喜さんに教えてもらった。

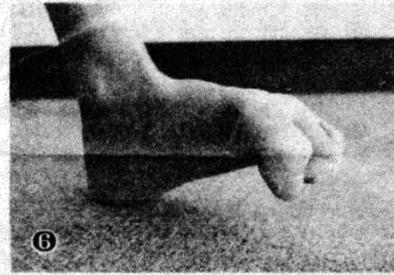
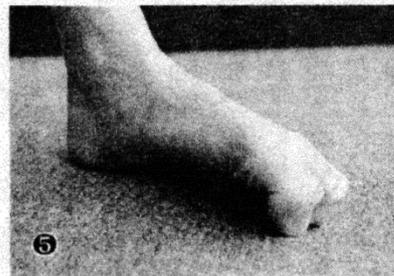
最初にアキレス腱を伸ばしてみよう。イスの背もたれなどに両手をつけて体を支え、右足を1〜2歩分、後ろに下げる。前方のイスなどに体重をかけながら左足の膝を軽く曲げ、右足のアキレス腱を30〜60秒かけてし



つかり伸ばす①。反動や勢いはつけず、じつくりと。右足の指先は真っすぐ前に向け、かかとが浮かさないよう注意する。左足も同様に伸ばす。両足5セット行う。

次に、イスの背もたれなどで体を支えた状態は変えずに、両足をそろえて爪先を床につけ、かかとを上げて3秒止める②。膝は曲げずに上げて下ろす動きを10回、3セット行うのがおすすめです。かかとの上げ下げでふくらはぎの筋肉を動かすと、つながっているアキレス腱もほぐすことができる。この動きは「足のむくみの解消や下肢静脈瘤のリスク軽減も期待できる」と田中さん。

アーチのある足裏もトレーニングしよう。立った状態で片方の足を一歩前に出し、足の指を広げながら、大きく上に反らして3秒止める③。そのまま親指だけを戻して3秒④、残りの指も元に戻し、指先で床をこするように握り込んで3秒⑤、そこからかかとを支点に爪先を上げて3秒止める⑥。③から⑥の動きを5回繰り返し、反対の足も同様に。左右3セット行う。「足裏の筋肉を鍛えようと、アーチが崩れにくくなります」と田中さんは話す。



2024年7月11日(木)

読売新聞より