

ウィズ便り 令和5年12月号

街中がキラキラと華やかな季節となりました。また年末に向けて何となく慌ただしい日々を送られている方も多いのではないのでしょうか？

一週間の中でも温度差が大きかったり、感染症等で体調を崩しやすい季節でもあります。温かい食べ物や根菜など身体を温める旬の食材を活用して、身体の中から温まり免疫力を高めてくださいね。

就寝の際には足元やお腹を温める湯たんぽも活用してみてください。就寝の少し前からお布団にしのばせておくと、気持ちよく眠りにつけるのでおすすめです。

呼吸する湯たんぽ 1,870円(税込)



空気圧を調整するので、お湯が少なくても変形しません。樹脂製湯たんぽの唯一の弱点「変形」を克服した安心安全な湯たんぽです。

介護の現場から・・・ シリーズ～介護すること、されること～ (38) 笑顔の原動力

いつも明るくエネルギッシュなカナダ出身のTさん(52歳)。そのバイタリティの源は何ですか？と何うと関西弁で「やっぱ家族と仕事やで、ハハハッ」と、ばりばりの関西弁で話してくださいます。そして豪快に笑う姿はとても魅力的で、お会いするといつもパワーを分けてもらいます。

23歳の時に来日され、大阪で英会話講師と労働組合職員として働かれていました。趣味は日曜大工で、ダイニングテーブルをご自身で作られ、そのテーブルを囲みお酒を楽しまれています。現在は、労働組合で外国人の方々の労働環境を守るという使命の元、事務局長として活躍されています。今日まで多くの人たちがTさんに勇気づけられ、日本で仕事を続けてこられた事でしょう。

2009年38歳の時、ひどい頭痛に見舞われ、腰の激しい痛みで救急搬送されます。動静脈奇形が原因と考えられる非常に珍しい硬膜内血腫により下半身不随となります。

「車いすは相棒ですわ。」とTさんは仰います。障がい者手帳を取得されると車いすを作成。弊社との出会いはこの時でした。

一年間のリハビリの後、自宅での生活をするにあたり、駐車場に昇降リフトを設置されます。幸いにも一階のリビングの窓が大きかった為、玄関を通らず車いすのままご自宅に入ることができました。また、シャワー浴が一人で行えるように、シャワーキャリーを導入。最初はデイサービスで入浴をされていたそうですが、デイサービスまで行く時間が必要です。ご自宅で入浴ができれば、より多く自分の時間を作ることができます。後輪タイヤが小さい介助タイプが多い中、日本の浴室に適應できるコンパクトでありながら自走する事ができるシャワーキャリーを選定させて頂きました。こうして福祉用具を活用することで、電動ベッドから、車いす、シャワーキャリー、便器へと、ご自身で乗り移られ、トイレや入浴等の動作も家族の介助を頼ることなく、ほぼ自立しておられます。



株式会社ミキ
お風呂用車いす MH-1

「日本の福祉制度は優れている。カナダよりきめ細かいと僕は思うよ。」と仰るTさん。日本には福祉で利用できる制度が様々ありますが、実際に当事者にならないと知り得ない制度もたくさんあると思います。

障がいと共に生きていくということがどれほど大変な事かTさんに何うと「塞ぎ込む事もあったよ、辛い事もあった。でも僕には家族がいるし、職場で働く仲間もいる。」と話してくださいました。

Tさんの言葉が多くの人たちを勇気づけ、次に進む原動力になっている事を噛み締める出会いとなりました。Tさんのように、私自身も、「バイタリティの源は仕事やで。」と言える精一杯の働きができるよう、努力していきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。





作業療法士・フッチー先生のためになるつぶやき

良い姿勢とは？



姿勢の悪い人が増えています！

2020年の調査では、成人の38%が変性側弯(脊柱が左右や後方に曲がってくること)で、中でも60歳以上の女性に多くみられます。加齢による脊柱の変性、筋量減少、筋力低下、骨粗鬆症などが原因とされています。

姿勢が悪くなる大きな要因としては、脊柱の変形、体幹筋の萎縮や筋力低下、神経障害、また心理状態も影響します。さらに、姿勢が悪化する原因について、側弯症や脊柱変形、骨粗しょう症、パーキンソン病や筋疾患などがあります。最近では、スマートフォンを使用していると、前かがみの姿勢になりやすく、その姿勢が長時間続くと、頸部の筋緊張が増して、頸椎や胸椎などに負荷がかかります。その結果、肩こり、頭痛、耳鳴り、めまいなどがみられることがあります。今の時代「スマホ首」や「ストレートネック」の人が多くなってきているようです。

さまざまな病気を防ぐためにも、正しい姿勢で過ごすことが大事になります。椅子に座るときは、少し前傾姿勢になり、お尻を椅子の一番奥まで入れるとよいでしょう。正しい姿勢や座り方をキープするには、ある程度の筋力や筋肉の柔軟性が必要です。また、椅子に肘掛けがある場合は、肘を肘掛けに置き、90度になるようにすると、姿勢が良くなります。座りはじめは意識していても、いつの間にか悪い姿勢や座り方に戻ってしまうという人もいるかもしれません。その場合は、骨盤を正しい位置にしてくれる『矯正クッションやベルト』などの助けを借りるのもいいでしょう。

今回、ご紹介する「ボードクッション cosios(コシオス)」は、座面に体重がかかると背当て部分が前方に迫り出すので、座ると骨盤が立ち、姿勢が良く座れます。リビングやお仕事の椅子、車のシートなど、様々な場面で使用できます。



ボードクッション cosios(コシオス) 長時間座っても腰がらく！

座る力で腰を押して綺麗な姿勢へ！長時間座っても腰がらく♪

座るだけで自重で骨盤が立つので、骨盤の後傾を防ぎ、背筋のS字ラインをキープ、美しい姿勢をサポートします！

軽量で持ち運びにも便利♪おうちだけではなく、オフィスや自動車などにもお使いいただけます。

日常のいろいろなシーンで美姿勢習慣はじめましょう。



ブラック



レッド

- 座る
 - 腰が押される
 - 骨盤が立つ
 - 姿勢キレイに
 - 長時間でも腰がらく！
- 背筋のS字カーブをサポート！



座るだけで自然と腰が押される

座面に体重がかかると背当て部分が前方に迫り出すので、座るだけで背筋のS字ラインをキープ！



cosios(コシオス)は骨盤・お尻も水平に整えるので、背筋もピンッと伸びやすく美姿勢をサポート。



税込定価
¥3,278-

ブラック・レッド

【お知らせ】平素は「ウィズ便り」をご愛読いただき誠にありがとうございます。

誠に勝手ながら、令和6年より、季刊誌として年4回の発行に変更させていただくこととなりました。

今後も介護に関する役立つ情報を発信できるよう努めて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先

お気軽にお問い合わせください。

株式会社 ウィズ

ウィズホームページ



LINE 公式アカウント



ウィズ
オンラインショップ



本社・吹田	〒564-0042	大阪府吹田市穂波町19-25	☎06-6310-6262
大阪西営業所	〒550-0014	大阪市西区北堀江4-17-13	☎06-6536-9970
旭区ショールーム	〒535-0013	大阪市旭区森小路2-2-13	☎06-6955-6400
東大阪センター	〒577-0012	東大阪市長田東3-2-2	☎06-6748-8688
東住吉営業所	〒546-0013	東住吉区湯里2-18-11-101	☎06-6707-0788
東京営業所	〒101-0032	東京都千代田区岩本町3-5-2-702	☎03-5821-8572
横浜営業所	〒232-0056	横浜市南区通町2-33-2-102	☎045-730-6255
京急上大岡店	〒233-8556	横浜市港南区上大岡西1-6-1-7階	☎045-848-7297