

MazROC®

マツロクプラス

マツ六株式会社

TOPICS

- **BAUHAUS** フリーRレール 好評発売中
- 理学療法士からみた福祉用具
- 福祉住環境コーディネーター 道
- まつろく 津津浦浦

etc...

8月号

2014年

ますます充実

BAUHAUS
Free R rail
好評発売中

自由に曲がる 屋外用手すり棒



手すり棒は
3色から
選べます

木目ダーク

木目ナチュラル

チョコレート

詳しくは…

バリアフリー
建材カタログ
vol.12 p.255~



をご覧ください。

理学療法士 からみた

福祉用具

「理学療法士からみた福祉用具」、「作業療法士からみた住宅改修」を交代でそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。

転ばぬ先の杖

歩いていたら段差につまづきました。危ない！
そんなとき、皆さんはどうしますか？

- ①足を出して踏ん張る
- ②手を出して身体を守る
- ③あきらめてそのまま転ぶ

実はこれ、杖の使用目的と関係があります。

①足を出して踏ん張るというのは、バランスを保つ反応の1つです。普段、人が立っているときは両足とその間の部分を合わせた面積で体重を支えます。



両足を密着させるとバランスは悪くなり、両足を開くと支える面積が広がるためバランスは良くなります。支える面積から体重が飛び出したときにバランスを崩し、何もしなければそのまま転んでしまいます。しかし、バランスを崩したからといって転ばないのは、足を一歩踏み出して支える面積を広げる反応によりバランスを保つことができるからです。例えば電車に乗っていて大きな揺れがあると、大きく足を開いてバランスを保つのはそのためです。



②手を出すというのは、手も利用して体重を支える面積を広げることで身体を守ることができるからです。足だけでは支える面積を広げるのにも限界があるため、手を使って3点で支える面積を広げバランスを保ちます。1歳児が二本の脚で歩くより、四つ這いで移動するほうが転びにくいのはそのためです。ただし、成人が普段から手を突いて歩くことは難しいため、手の代わりに杖を突いて歩きます。では、左膝が痛いとき杖は右手と左手どちらで使用するとよいでしょうか？答えは右手です。杖は手の代わりと言いましたが、手や足のように十分に体重を支えることはできません。もし痛みのある側に杖を突くと、足の代わりの機能（支持力）を求められてしまうため杖に体重がかかり過ぎます。T字杖は体重の20%前後しか支えることができないため、足の代わりではなく痛みのある足に体重がかかり過ぎないようにすること（免荷）が杖を使用する目的となります。

③あきらめてそのまま転ぶ前に杖を突きましよう。“転ばぬ先の杖”。適切な杖の使用で転倒や骨折を予防してください。



まつろく 津津浦浦

「東京スカイツリー」

東京スカイツリーは、東京タワーに代わる新しい電波塔として2012年5月に開業しました。東京都墨田区押上1丁目に建造されたツリーとその周辺は、「東京スカイツリータウン」と名付けられ東京を代表する観光・商業施設となっています。

さて、この東京スカイツリーですが、全高は634mあります。この「634」という数字が「武蔵(むさし)」から取られているという事実は、御存じの方も多いでしょう。広く一般に憶えやすい数字にしたいという想いから、旧国名の一つであり、日本人にとって馴染み深いこの言葉とゴロ合わせて決定されたのでした。

また、634mという全高ですが、これは自立式電波塔としては世界第一位の高さとなります。そのような亭々たる建築物ですので、揺れに対して安全性を確保することは最重要事項の一つだったはずですが、実はその制振構造には日本の伝統的な技術が利用されています。それは、「心柱制振」と呼ばれ、塔の中心部を貫く鉄筋コンクリート造の円筒(=心柱)と外周部の塔体を構造的に分離し、中央部の心柱上部を「重り」として機能させることで揺れを抑制するというものです。当社の大阪本社に程近い四天王寺など、全国数か所に存在する五重塔で利用されていた伝統的工法が、現代技術の粋を集めた東京スカイツリーの中で今も生きているという事実は、胸を熱くするものがあります。

単なる観光施設としてだけでなく、過去と現在とが交差する場所としても、東京スカイツリーは象徴的な建造物だと思います。機会がありましたら、是非お立ち寄りください。



福祉住環境
コーディネーター

道

Q. 糖尿病のリハビリテーションとしては、運動療法が主となる。糖尿病における運動療法の原則は、「全身の筋肉を動かす運動をする」「毎日同じ運動をする」「【A】に行く」ことである。

- A. ①食事の1～2時間前
②食後1～2時間後
③就寝前
④起床直後

※答えは右下部



★★★★★バリアフリー占い★★★★★

星 座	今月のラッキーアイテム	カタログ Vol.12掲載
おひつじ座	セレクトシリーズ 32N自在ジョイント ゴールド	P.99・108
おうし座	フリーRレール 埋め込み式支柱	P.255・260
ふたご座	32ディンプルグロス手すり棒 Dオーク	P.67・77
かに座	ロートアルミ手すり 両端部手すり	P.286
おとめ座	ビスガイド	P.150・273
しし座	フラットストッパーII	P.167
てんびん座	ライト&ヒーター ポカピカ	P.184
さそり座	アプローチEレール 手すり本体4m	P.276
いて座	エコキャッチ	P.160
やぎ座	外付ホールダウン金物	P.372
みずがめ座	ブライトシリーズ 35・32直ジョイント チタン色	P.77・79
うお座	アプローチEレール 支柱用アンカーセット	P.279

Information ● この場をお借りして
● マツ六からのお知らせです。

- 8/13(水)～15(金)は夏期休業日とさせていただきます。
- 皆様からのご意見を募集しております。
planning@mazroc.co.jp

※掲載の情報は掲載時のもので、予告なく変更される場合があります。

http://www.mazroc.co.jp

MAZROC 1408-1



発行元: **マツ六株式会社**

〒543-0051 大阪市天王寺区四天王寺1丁目5番47号
TEL 06-6774-2222 (代表) FAX 06-6774-2248