

# MazROC<sup>+</sup>

マツロクプラス

マツ六株式会社

## TOPICS

- マツ六は創業95周年を迎えます
- 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...

3月号

2016年

2016年3月3日

マツ六は創業 **95** 周年を迎えます。



今後とも、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

マツ六  
ホームページが  
リニューアル!

マツ六のホームページが  
装いも新たにリニューアルします!  
個々の製品情報や施工動画などが、  
より見やすくなりました。  
まずはアクセスしてご覧ください!  
※新しいホームページは3月3日より  
ご覧いただけます。

マツ六



<http://www.mazroc.co.jp>

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。

## ご起立ください

「お辞儀してから立ちましょう」デイスサービスでよく聞く声掛けです。は  
たしてこの声掛けで本当に立ち上がることができるのでしょうか。みなさん  
考えたことはありますか?

実は、お辞儀してくださいという声かけに対して、ほとんどの高齢者が  
背中を丸くするだけで立ち上がり動作の準備にはつながりません。本来  
は股関節から曲げることが正しいお辞儀ですが、高齢者の場合は筋肉の  
こわばりや姿勢の崩れから正しいお辞儀ができません。股関節から曲げ  
ることができなければ骨盤の前傾が引き出せず立ち上がりの準備になら  
ないのです。では、骨盤を前傾させるにはどのような声掛けが理想でし  
ょうか。「へそを下向けてください」や「お腹と太ももでペットボトルを挟む  
ように」などが高齢者に伝わりやすい適切な声掛けです。へそやお腹をコ  
ントロールすることが骨盤の前傾につながり、重心(上半身の体重)を両  
足に乗せることを促すため正しい立ち上がり動作の準備となるのです。

しかし、トイレでよく見る壁に設置されたL字型の手すりでは骨盤の前  
傾を促すことができません。縦手すりを利用すると方向転換や衣服の着  
脱は安全にしてくれますが、立ちあがるときには手で引っ張るため重心が

後方に残りやすくなります。重心が後方に残  
ると太ももの前の筋肉である大腿四頭筋に  
大きな負担がかかり、それに耐えられない高  
齢者は転倒や膝関節の痛みにつながります。  
横手すりを下方向に押して立つことが理  
想ですが、壁に設置された手すりでは身体か  
ら遠い位置となり上手に体重をかけることが  
できません。そこで提案するのが身体に近く  
に設置できる簡易手すりです。簡易手すり  
であれば安全で力の無駄が少なく立ち上がり  
動作につながるということです。

トイレ動作に介助が必要になると自尊心  
が傷つき、自信喪失や意欲低下、介護量の増  
大につながります。いつまでも自立したトイ  
レ動作を目指して、自分の力で立つことがで  
きるサポートを考えてみましょう。

Sport(エスポート)  
リハビリテーション福祉コンダクター  
理学療法士

和田 圭市



## まつろく 津津浦浦

今回ご紹介するのは「汁なし担担麺のきさく」です。

最近、東京でも提供が増えている汁なし担担麺。広島  
ではB級グルメとして非常に流行っています。汁なし担担  
麺のお店は広島に多数ありますが、発祥のお店が「きさく」になります。

店内に入ると、エビ油系の匂いがします。券売機で汁なし担担麺温玉入り(600円)とラ  
イス(50円)の食券を買い、店員さんに渡しました。すると「辛い大丈夫ですか?」と聞  
かれたので「大丈夫です。」と伝えました。お冷とライスをセルフで準備していると、料理  
は10分弱で出てきました。

まず説明に書かれている通り、混ぜ倒します。十分混ぜた後頂きますと、まず山椒の刺  
激がきます。でも私的には辛さはそんなに感じませんでした。カウンターの上には唐辛  
子が置いてあるので、セルフで辛さを調整できますが、そこまでとは思わなかったの  
で、そのままいただきました。

さて、麺を食べたら残った汁にライスをを入れて頂きます。ただ細麺の為か、汁が麺に絡  
んでほとんど残っていません。ライスはセルフでよそうので、残り汁を見てから取りに行  
った方がよいかもしれません。

このお店、店内の壁沿いにベンチのような待つところがあって、自分が料理を待って  
いる間に大勢の方が見えて、順番待ちができる程の人気です。その場所は自分の座った  
席の背後にある為、ゆっくりと味わうことができませんでした。待つ人からのプレッシャ  
ーを受けずにゆっくりと味わいたい方は、座る場所にお気を付け下さい。

皆さんも広島に来た際は「きさく」に寄ってみてはいかがでしょうか。



## 福祉住環境 コーディネーター

道

Q. 車いすのシート(座面)は、たわみが少なくしっかりしたものが  
よい。シートの高さは、フットサポートを外した状態で【A】よ  
うにする。

- A. ①かかとが座面に着かない  
②足裏が床に着く  
③手がキャスタに着かない  
④肩がアームサポートに着く



※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.14掲載
おひつじ座	アシストスロープ	P.178
おうし座	強力型フレキシブルビット	P.319
ふたご座	35セレクトシリーズ フレキシジョイント	P.420
かに座	アプローチレール レンチセット	P.325
しし座	たよレールウエイト固定金具セット	P.395
おとめ座	わたレールSH用キャッチソケット	P.399
てんびん座	32木製エンドキャップ ホワイト	P.73・108・122
さそり座	32ステンロストワックス手すりシリーズ チーズブラケット	P.237・347
いて座	セレクトシリーズ 32入隅用首振スリムエンドブラケットカバー付	P.109・121
やぎ座	35アームレール 角ブラケット横型	P.146・149
みずがめ座	フリーRレール 遮断機式受側ベースプレート式支柱(角度調整付)	P.295・307
うお座	高さ調整式踏み台	P.42・350

この場をお借りして  
**マツ六からのお知らせです。**  
●皆様からのご意見を募集しております。  
planning@mazroc.co.jp

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

http://www.mazroc.co.jp  
MAZROC 1603-1

MAZROC 1603-1

