

- ✓ ストレートEZレールに新アイテム
「支柱用コーナージョイント」発売!
- ✓ 理学療法士からみた手すりハ
- ✓ マツプラ質問箱

屋外用手すり

STRAIGHT EZ RAIL

ストレート イージー レール

新アイテム **「支柱用コーナージョイント」発売!**

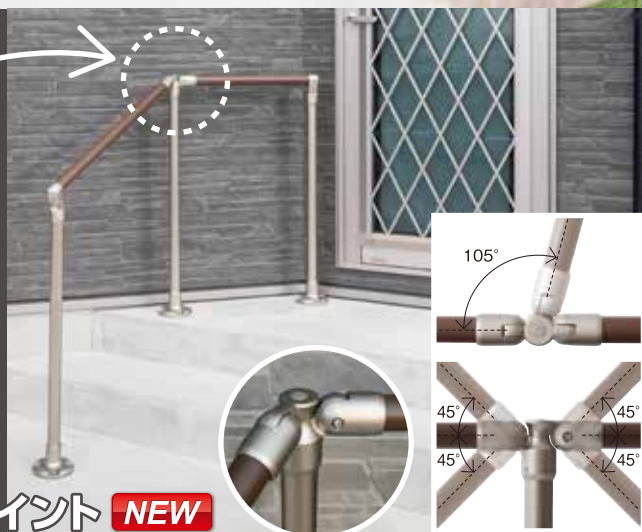


コーナー支柱用の部品が新アイテムとして登場!
支柱の本数が少ないシンプルな納まりが可能になりました!

す、すぐ
すんなり
おだなく。



支柱用
コーナージョイント **NEW**



詳細は当社営業担当までお問合せください。



階段昇降が上手くなる手すりの使い方

みなさんは普通の生活のなかで手すりを使うことはありますか？廊下の手すり、トイレの手すり、お風呂の手すりなど、目にすることはあっても使わないことがほとんどです。しかし、階段の手すりならどうでしょうか。健康な人でも身体が疲れているときや筋肉痛のとき、我慢できずに手すりに手を伸ばしたことはありませんか。

階段昇降はとても負荷の高い動作です。立ち上がり動作や歩行動作はできても、階段昇降はできないという人も多くいます。膝の痛みがあって階段を使わない生活をしている人も少なくないでしょう。少しでも身体の負担を減らせるように、階段を昇るときには痛みのない力の入りやすい足から、降りるときには痛みのある力の入りにくい足から昇降します。昇るときも降りるときも上の段にある足に頼るため、力が入りやすい足を常に上の段に置くことが原則です。昇るときには上の段の足は曲がった膝を伸ばすように力を入れる(求心性収縮)ため、そこまで大きな力は必要ありません。しかし、降りるときには上の段の足の膝が一気に曲がって膝折れしないように我慢しながら力を入れる(遠心性収縮)ため大きな力が必要になります。膝折れせず安全に階段昇降するためには大腿四頭筋の力が必要で、リハビリテーションとしてランジ動作を指導しています。

ランジ動作は、①足を揃えた立位姿勢から右足を一步前に出し、右手で手すりを持って立ちます。②そこから前にある右足の膝をゆっくり曲げます。膝を大きく曲げる必要はなく、右下腿部が床と垂直になるよう膝を45程度

度曲げます。このとき膝が内側に入りやすいため、できる限り膝とつま先が同じ前を向くように意識します。身体が捻れたり前へ倒れると膝の向きが安定しないため、ヘソを前に向けて身体を起こした姿勢で実施してください。

大腿四頭筋はとても大きく力強い筋肉です。本来の働きは膝を伸ばす筋ですが、日常生活においては一気に膝が曲がって膝折れしないように我慢してくれる筋でもあります。筋トレでも重りを持ち上げるときより、ゆっくり下ろすことが大事と言われますが我慢するときの働きが重要になります。ランジ動作で我慢強い大腿四頭筋を手に入れて、階段昇降の不安を取り除きましょう。



①立位姿勢から右足を一步前に出し
右手で手すりを持つ



②右膝を曲げて
体重をかける

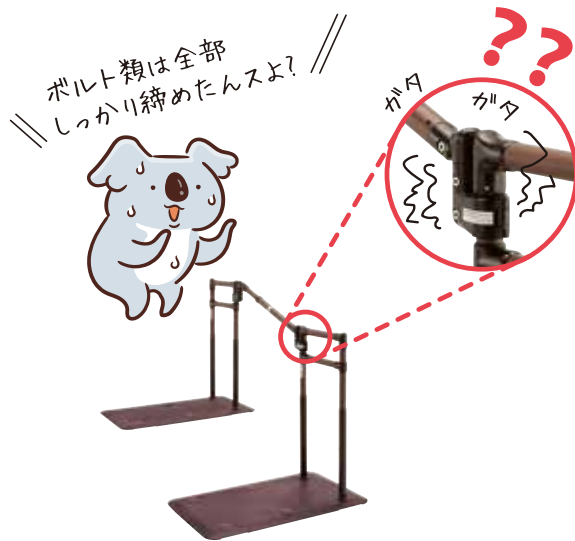
ためになるけどゆい

マツプラ質問箱

No.7



たよレールSOTOEに
わたレールEKを取付けたけど
なんかガタつく・・・？



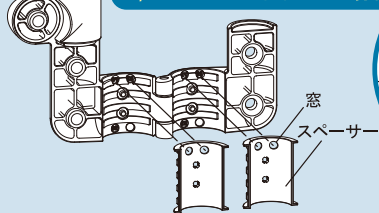
A

スペーサーの向きを間違えているかも？

わたレールEKはSOTOEだけではなく、他のたよレールシリーズや住宅改修用の手すりにも対応できるように設計されています。

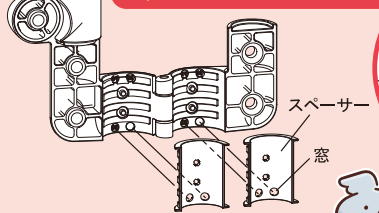
付属のスペーサーの上下をひっくり返すことでφ34・35用とφ32用を使い分けられる仕組みです。SOTOEの縦手すり部分はφ32ですので、スペーサーがφ34・35用の向きになっていないか、いったん取りはずして確認してみてください。

φ34・35に取付ける場合



スペーサーの窓から
「34」「35」の刻印が
見えている。

φ32に取付ける場合



スペーサーの窓から
「32」の刻印が
見えている。

SOTOEに
固定する場合は
こっちなんすよ

