

- ✓ フリーレール「g型スタンド」「I型ハンド」好評発売中!
- ✓ 理学療法士からみた介護予防
- ✓ 動物証明写真
- ✓ ○○な時に観たい映画
- ✓ 施工例ビフォーアフター etc...

BAUHAUS

Free R rail

フリーレール
g型スタンド
I型ハンド

好評発売中!

コンパクトな1本支柱式手すり!

g型スタンド

- 6パターンのカラーバリエーションからお選びいただけます。
- 高さ調整機能付で設置後に高さ調整が可能です。
- 支柱は埋め込み式とベースプレート式の2種類。
- 支柱用化粧カバー後付けが付属しています。



埋め込み式



ベースプレート式



埋め込み式支柱用化粧カバー後付けが付属しています。



ベースプレート式支柱用化粧カバー後付けが付属しています。



スリムなデザインの屋外用I型ハンドです。

I型ハンド

- 横型としてもご使用いただけます。
- 手すり棒をカットして長さを調整できます。



サイズは
600・800mmの
2タイプ



g型スタンド・I型ハンド カラーバリエーション



木目ダーク
+ ステンカラー色



木目ナチュラル
+ ステンカラー色



チョコレート
+ ステンカラー色



木目ダーク
+ ダークブロンズ



木目ナチュラル
+ ダークブロンズ



チョコレート
+ ダークブロンズ

介護予防

「理学療法士からみた介護予防」、「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。



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

うちで歩こう

新型コロナウイルス感染症の流行によりうちで過ごす時間が増えていますが、みなさん運動はできていますか？僕は運動ができていません。運動不足を感じても、いつものようにジョギングに出かけることができませんでした。ジョギングをするためにマスクを着用することや、周りとの距離を大きくとることも面倒に感じて控えることにしました。3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けた自宅でできる運動はないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は、医療や国民生活・国民経済へ大きな影響を与えています。感染症対策の外出自粛は、運動不足や閉じこもりを引き起こし健康にも影響が出始めています。「人との接触を8割減らす、10のポイント」では筋トレやヨガは自宅で動画を活用して実施するように示されていますが、高齢者はできるのでしょうか。

僕は地域支援事業において介護予防をしてきました。その際に最も難しかったことは、介護予防教室以外での自主トレーニングの継続です。ペ

ットボトルやセラバンドを使った運動を指導したこともあります。道具がないとできない運動は長続きしません。継続できる運動として辿り着いたのは、テレビを見ながらコマーシャルの間（1～2分程度）だけ足踏みすることでした。運動不足の高齢者であれば椅子に座って実施します。徐々に太ももを高く持ち上げて足踏みすることや、腕を前後に大きく振ることで運動量を増やし、できる方には立って足踏みをしてもらいます。足踏みなら運動に対する拒否反応も少なく、だれでも簡単に始めてもらえます。

外で散歩することに比べると、家の中で歩いた時の運動量は半分くらいしかありません。しかし、足踏みによる床からの刺激は骨を強くすることや脳活性化の効果なども期待できます。外出は自粛しても運動を自粛してはいけません。今年度は介護予防をテーマに、健康増進について考えていきます。

まずは、うちで歩いてみませんか。

動物証明写真

File No.
27

なまえ サバチョビ
ところ 市原ぞうの国
しゅるい ネコ
せいべつ オス



今日もサバチョビ君は
接客で大忙し！

ネコのトリビア

ぞうさんショーや動物とのふれあいが体験できる市原ぞうの国で、お客様のお出迎えやお見送りをしてくれる、接客猫のサバチョビ君。お客様と触れ合ったり、園内を先導して一緒に散歩もしてくれる、毎日大忙しのちょっと有名なニャンコです。実は子供の頃に交通事故に遭い、通りかかった市原ぞうの国の送迎車に保護されたとのこと。そんな優しい飼育員さんたちに囲まれてサバチョビ君は幸せに暮らしています。

市原ぞうの国の開園情報は下記Webサイトからご確認ください。

<http://www.zounokuni.com/>

バリアフリーリフォーム

施工例 ビフォー→アフター

Case No.
12

今月の
テーマ

住宅改修までのつなぎに

→ たよレールSOTOE

Before

After



今回は住宅改修のビフォーアフターではなく、福祉用具手すりの設置事例の紹介です。

高低差のある住宅地で道路から玄関までの間に8段の階段があります。手すりが施工されていませんが、長年そのまま使用されていたそうです。それがここ最近になってご主人が要介護認定を受け、階段の昇降が辛くなってきたため、手すりの設置を検討することになったそうです。手すり工事をするまでの間、レンタル手すりを使用してはどうかと勧められ、階段の踏面に設置できるスリム型が発売になったばかりの『たよレールSOTOE』を設置することになったそうです。

当初は置いただけの手すりということで「おっかなびっくり使っていた」そうですが、今では連結したSOTOEの安定感とスッキリしたデザインを気に入っていただいているとのこと。

SOTOEを使うことで手すりの重要性に気づき、今後は住宅改修用の手すりを施工したいとのことでした。その際はぜひフリーRレールを候補に入れて欲しいですね。

Information 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



外に出かけたいな…

っていう時に観たい映画

阪急電車
〜片道15分の奇跡〜
2011年 日本

阪急電車の宝塚～西宮北口間を約15分で走る、阪急今津線。様々な「愛」に悩む乗客たちの数々の出会いが重なり、そこに生まれる小さな奇跡の物語。

外出を控えている今、ご自宅で観ていただき、いつか安心して外出できるように、阪急電車でお出かけの際は、映画のシーンを思い出してみてください。

