


# 9月公開医療講座『かわら版』Vol.28

## 杖と手すりの高さについて

今月は訪問リハビリの佐藤が担当いたしました！

### 杖の高さについて

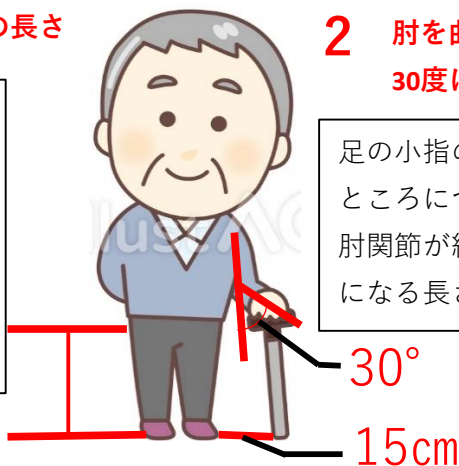
杖が高すぎたり低すぎたりと自分の体に合わない場合、正しい歩行姿勢を取ることができず、杖が体に悪影響を及ぼしてしまう恐れがあります。

適正な杖の高さを知り、安全に歩ける様にしましょう。

### 杖の高さの合わせ方

#### 1 床面から足の長さ

「足の長さ」とは、大転子（だいてんし）部分。大転子とは大腿骨の外側のでっぱり部分のこと。



#### 2 肘を曲げた角度が30度になる長さ

足の小指の外側15cmのところについたとき、肘関節が約30度の角度になる長さ

30°

15cm

### 腰が曲がっている方の杖の高さの合わせ方

#### 1 軽く背を伸ばす

#### 2 軽く肘を曲げる

#### 3 使いやすい高さにする



これらの長さを基準として、歩いて使いやすく、疲れにくい高さを選んで下さい。

## 形成外科外来のご案内

当院では、『札幌医科大学附属病院 形成外科医師』による外来診療を行っております。

※褥瘡治療など必要に応じて入院相談も受けております。

【外来診療受付時間】

午前	9:00~11:30	月	火	水	木	金	土
9:00-11:30	○	○	○	○	○	○	○
15:30-17:00	処置手術日				処置手術日	処置手術日	

\*曜日によっては医師が不在の場合がございますので予めお電話にてご確認ください。

こんな悩みや症状はありませんか？



### 形成外科とは・・・??

形成外科とは、体の傷や変形を「きれいに治す」ことを目的とした外科系の診療科です。

イボ（尋常性疣贅、粉瘤）やホクロ除去など当院の外来でもできる治療もご紹介します。

また、褥瘡や眼瞼下垂や生まれつきの痣（あざ）などにお悩みの方も当院形成外科外来受診の上、ご相談いただければ、必要に応じて函館五稜郭病院や札幌医科大学へ紹介を行っております。

\* 曜日によっては形成外科医師が不在の場合もございますので、受診の際は下記まで事前にお問い合わせください。

IMSグループ 道南ロイヤル病院  
電話 0137-84-5011(代表)

## 今月のひとさら～肌寒い日の一品～

管理栄養士:上田 麻耶

朝晩が肌寒い季節になってきましたね。今回は、夏に採れたじゃが芋、人参、とうもろこしを使って、「ポットパイ」を作ってみました。

じゃが芋のビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱で壊れにくい。ビタミンCには抗酸化作用があり、心臓血管疾患の予防に効果があります。



### ポットパイ

材料(4人前)

- ・シチューの素 4人分
- ・牛乳 150ml
- ・水 750ml
- ・じゃが芋 2個
- ・人参 1/2本
- ・とうもろこし 1/2本
- ・豚肉 100g
- ・パイシート 2枚程度

### <作り方>

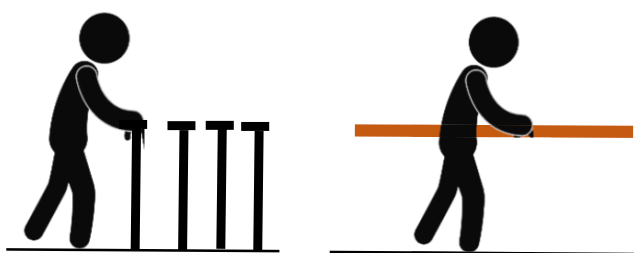
- ①シチューを作ります。  
じゃが芋、人参は1cm角に切る。  
とうもろこしは包丁で芯からそぎ落とす。豚肉は2cmの長さに切る。
- ②①を水で煮込み、火が通ったら、シチューの素・牛乳を加える。
- ③シチューを耐熱皿4つに盛り付ける。  
そこに、皿より一回り大きく切ったパイシートを乗せ、200℃のオーブンで20分焼いたら完成☆



## 手すりの高さについて

### 廊下

転倒予防として使用する手すりは、杖が何本もつながったイメージです。



手すりの基本的な高さは床から**750～850ミリの範囲**が多いようです。

### 階段

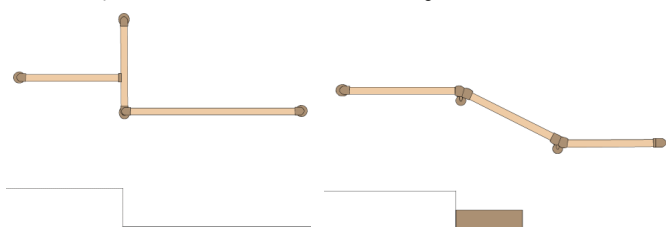
階段斜め部分は、階段の段鼻（だんな）から**垂直高さ750ミリ**前後が標準的です。



手すりが高過ぎてしまうと身体の重心が後方に移ることがあります。

### 玄関

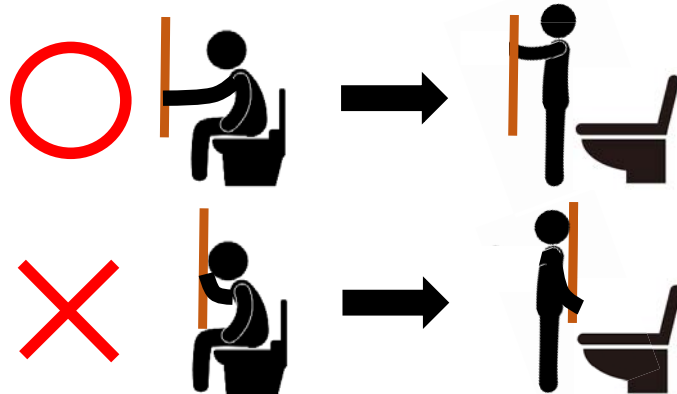
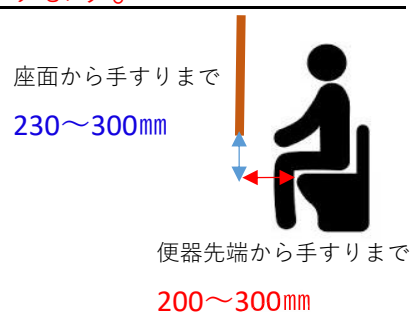
たて一本よりもL型などに組み合わせて、**土間→<sup>かまち</sup>→廊下**と連続して持てる様にする  
とより使いやすくなります。



<sup>あがりかまち</sup>  
上り框を上がる時も下りる時も**手すり**を  
持つ位置が常に**体の前方**になると理想的  
です。

### トイレ

立ち上がった姿勢でも**体の前方**に手すりが位置するように、  
取り付けましょう。



上記の高さは一般的な高さです。**身体障がい、難病の方の手すり位置に基準はありません。**利用者の状態によってさまざまに変化します。もし気になる事がある場合は、お近くの医師、理学療法士、作業療法士にご相談下さい。

体に合った杖や手すりの調整を行い、移動や立ち上がりを行いやすくして、今後もみなさんが健康に過ごされることを願っています。

## NEWS

## 最新X線CT導入決定！！

2006年から16年間稼働してきた、X線CT装置が新しくなります。

AI技術、心臓専用プログラムなど、**最新技術てんこ盛り**の高性能装置です。

とっても早く、とっても詳しく、健診から精密検査まで皆さまのお役に立てることまちがいない！！詳しくは**11月号のかわら版**にてお知らせ致します。乞うご期待☆

