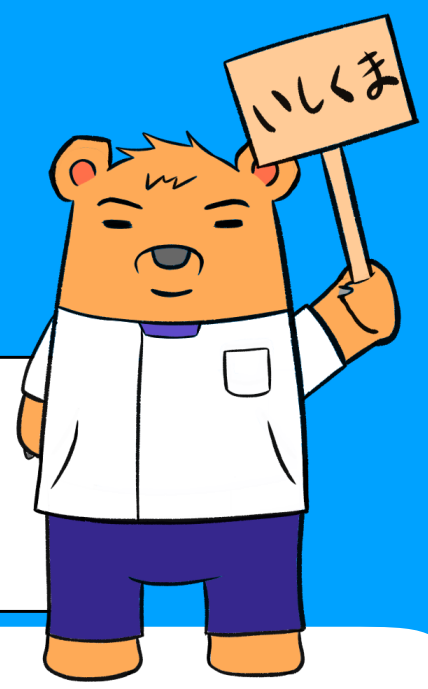
通所リハビリセンターかとう

11月号 いしくま通信

令和7年11月



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクター、いしくまです。
11月です。そろそろ年末の準備をする季節ですね。楽しい年末を迎えるためには、怪我や病気をしないことが大切です。今回は、日常生活の動作で、困っている人が多い「段差・階段」についてお話をします。

膝や股関節など、足に痛みを抱える人にとって、階段や段差の昇降というのは非常に負担のかかる動作です。それでも、玄関前の階段や、上り框等、日常生活とは切っても切り離せない方も多いと思います。しかし、ちょっとしたポイントを知っておくだけで、今までよりも段差・階段の動作が楽になるかもしれません。

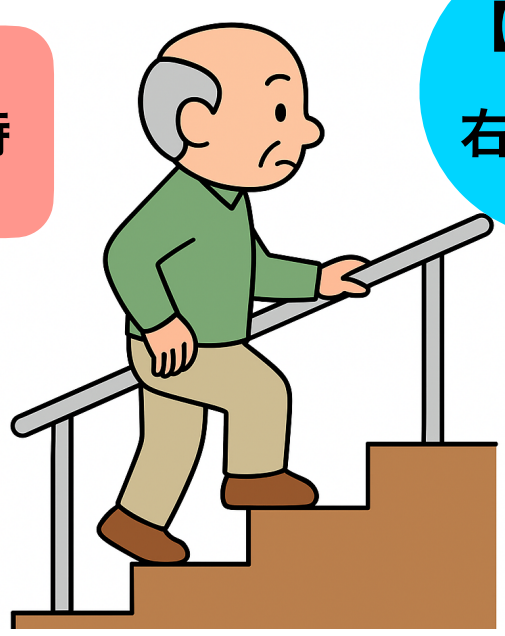
上りは ”良い方” 下りは ”悪い方”

基本的に段差を上がる動作は「先に段に乗せる足」に、下る動作は「後から下ろす足」に負担がかかります。つまりは、上がる時は「痛くない足」から、下りる時は「痛い足」から出すことで、痛い足への負担をかなり減らすことができます。

階段は、「2足1段」で！！

「２足1段（にそくいちだん）」と読みます。聞きなれない言葉だと思いますが、階段を1段ずつ昇降して両方の足を同じ段に乗せる動作です。痛みが強い時や不安な時はこの動作をすると安心です。

（例）左膝が痛い時



手すりやステップを活用しよう！

今回紹介したのは動きの工夫によって負担を減らす方法ですが、自宅であれば、手すりの設置や、ステップを置くことで段差を低くするなどの方法もあり、介護保険でのレンタルや住宅改修の対象になります。段差・階段でお悩みの方は参考にしてください！