

リハビリ科のアドバイスト

階段昇降時の転倒予防

加齢に伴い足を中心に筋力が低下すると前かがみの姿勢になりやすく、階段昇降時の特徴は膝の筋力低下によって前かがみになり、股関節の筋力も利用して昇降するため股関節周りの負担が大きくなります。

前かがみの姿勢だと重心が前方へ移動することで段下方への転落のリスクが高くなるため前かがみの姿勢がとりづらくなります。このため高齢者の方は股関節の筋力を十分使うことができず不安定になります。階段時は姿勢に関わらず重心位置が昇降時よりも高く、重力と同じ方向に動くため動きが早くなる特徴もあり不安定になります。

こうしたことから高齢者で前かがみの方は、昇段よりも降段の方が難しくなります。不安定な動作に対しては、手

(図1) 階段昇降の特徴

●段差がある階段での昇段動作



●段差がある階段での降段動作

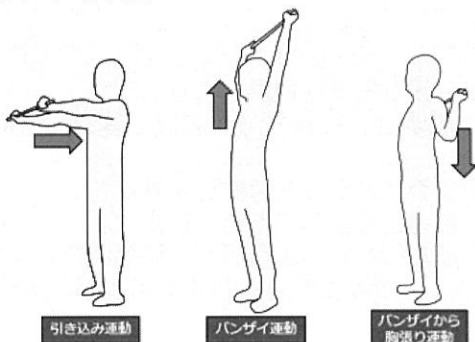


操作(図2参照)があります。姿勢を調整する方法に棒体操(図2参照)があります。

前かがみせず、正しい姿勢維持 調整法に「棒体操」効果

新聞紙を丸めたり、棒状の物があればいつでも、どこでも座っても立つてもできる運動です。姿勢に大きく関係するのが視線。正面を見て少し顎を引くと良い姿勢になります。図2のように棒を胸の前に引き付けたり、棒を上

(図2) 棒体操



筋が伸び、胸が広がることを感じながら行うと効果的です。無理に行くと肩を痛めたり、腰を反って腰を痛めたりする場合がありますので、痛みが出ない範囲で行ってください。

平成30年4月から 国民健康保険制度が変わります

相談課からのメッセージ

国民皆保険を将来にわたって守り続けるため平成30年4月から「国民健康保険制度」が変わります。

- ① 被保険者証の
主な変更点はこれまでの市町村に加えて都道府県も国民健康保険の運営を担うことです。この制度の改革により
- ② 資格の取得・喪失は都道府県単位になります。同じ都道府県内であれば、他の市町村に引越した場合でも加入者の資格は継続します。ただし資格は継続しますが、被保険者証は転居後の市町村で改めて交付します。
- ③ 高額療養費の多数回該当が、都道府県単位で通算されます。加入者の負担が軽減されます。同じ都道府県内であ

れば、他の市町村に引越した場合でも、引越前と同じ世帯であることが認められる時は、高額療養費の多数回該当が通算されます。

※多数回該当とは、過去12か月間で高額療養費の対象となった月数が4回以上となった場合、4回目から自己負担限度額が引き下げられる制度。保険制度改革により国民健康保険の財政運営の仕組みは変わりますが、医療の受け方は変わりません。また被保険者の交付や保険料の納付先、保険給付の申請、各種届出の窓口はこれまで通り、お住まいの市町村で行われます。