

# 松葉園～リハビリ通信～令和4年1月号

## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



足腰を鍛えよう！

## 🛠️🛠️ 椅子としての車いす 🛠️🛠️

明けましておめでとうございます。

今年もリハビリの様子やリハビリに関連した話をお届けしていきたいと思います。さて今回はご家族や知り合いからも時々聞かれる車いすって座り心地は良いの？という話です。

結論としてはリハビリ専門職からするとあまり良くないと言うことが多いです。シートが柔らかいため、ご自分で姿勢を直せない場合には座っているうちにシートのたわみで姿勢が後方へ崩れます。長時間座っているとお尻の出っ張っている骨の部分の褥瘡のリスクが高くなってしまいます。

安楽に座って過ごすためには移れる方は移動時以外は椅子に座って頂く。車椅子で座って過ごす場合は概ね30分に1回程度お尻の位置をずらす、立つなどの除圧が必要となります。