

住まいの豆知識

現代の生活は椅子が中心。

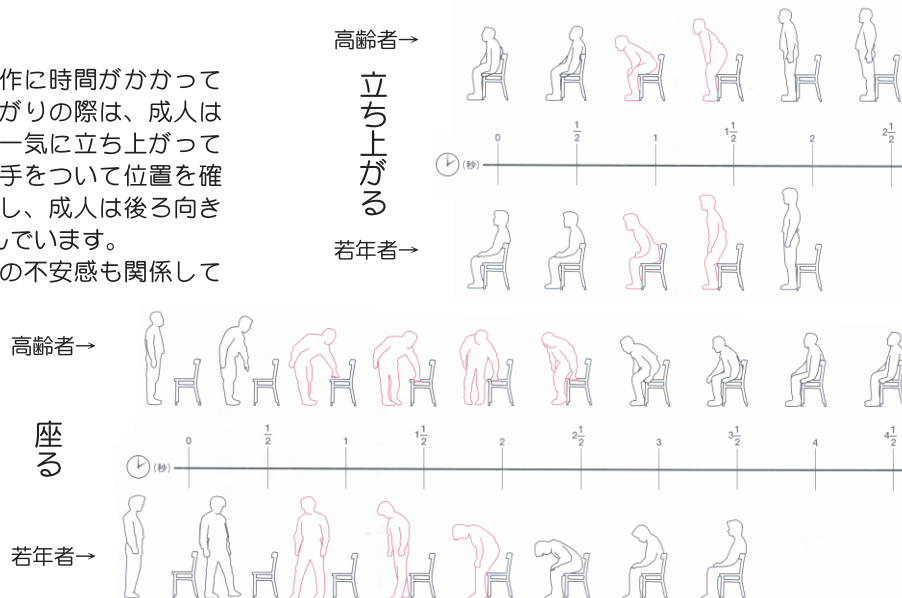
今回は、食卓椅子とソファで、高齢者と成人の動作の違いを見てみましょう。

下記の実験は、健康な高齢者と成人男子の動きを計測した結果です。
参加した高齢者は77才。病気はなく、毎朝散歩を楽しんでいる健康な方です。

食卓椅子

高齢者の方が成人よりも、動作に時間がかかっていることがわかります。立ち上がりの際は、成人は深く体を倒して、反動をつけて一気に立ち上がっています。座る際には、高齢者が手をつけて位置を確かめながら動作しているのに対し、成人は後ろ向きの姿勢のままですばやく座り込んでいます。

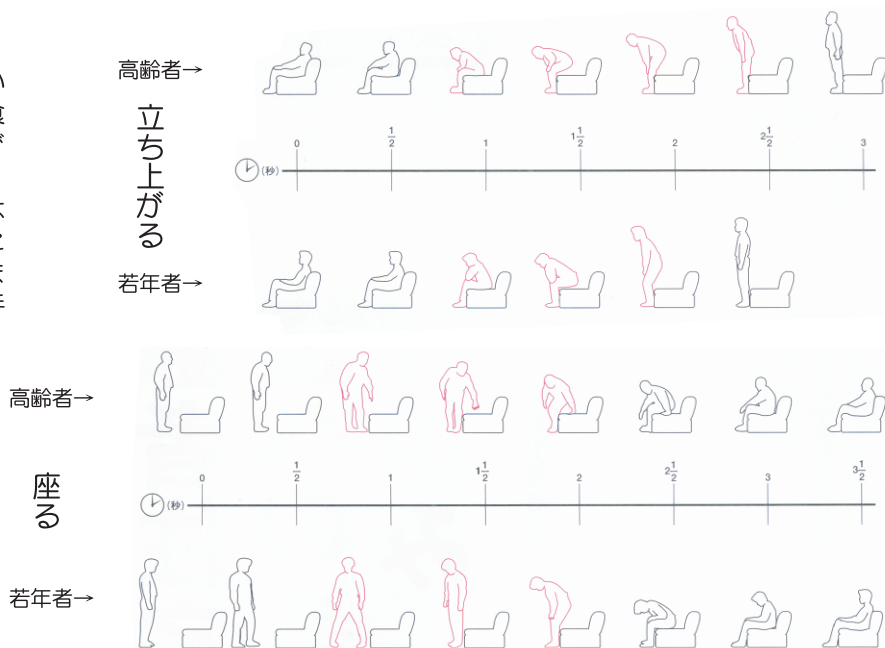
体の衰えだけでなく、動作への不安感も関係していると考えられます。



ソファ

高齢者にも成人にも、座面の低いソファは、前傾姿勢が深くなり、食卓椅子に比べると、体への負担が大きいようです。

特に高齢者は、立ち上がる時には時間がかかり、その分だけ膝や腰に負担がかかっている事が予想されます。座る時にも、ソファの位置を手で確かめながら座っています。



！加齢は体に変化をもたらすもの。変化に備えて安全な暮らし環境を！

ビッグベアの
知恵袋

☆そろそろビールの美味しい季節。冷やしたグラスでグイッとやるビールは格別ですね。グラスは、不織布のふきんで拭くと繊維がついて汚くなります。繊維の強い朝の布で拭くととてもきれいになりますよ。おつまみのお皿や小鉢は、生卵の殻で磨くとピカピカに。きれいな器でますますビールの杯が進みますね。

fb
Care Reform for Amenity Life

有限会社エフビー

神戸市兵庫区小松通5丁目2番9号
☎ 078-681-1467 fax 078-681-1477

代表 大熊 智己