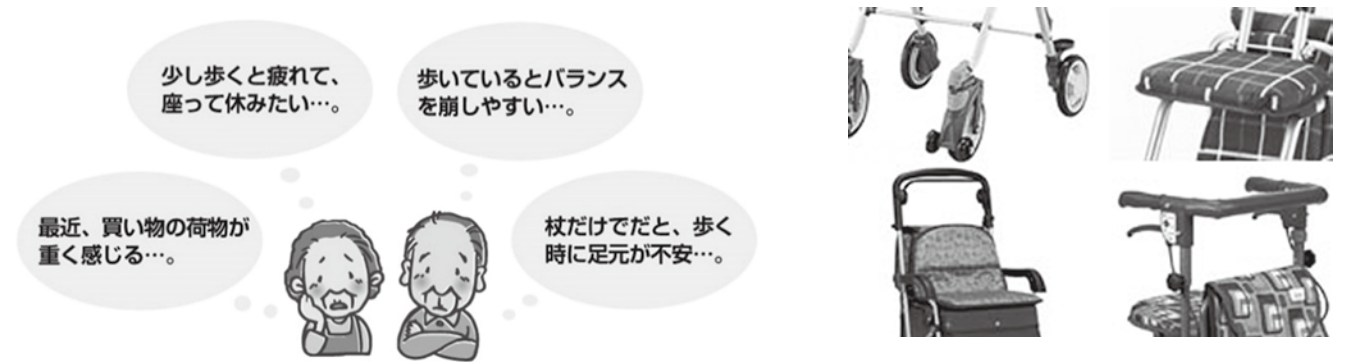


## 自分に合ったシルバーカーの選び方



「歩いていると疲れて座って休みたい…」「杖だけでと、歩くときに足元が不安…」などの理由からシルバーカーを検討する人は多いと思います。しかし、体に合っていないシルバーカーを選んでしまうと、転倒などの危険があります。また、シルバーカーの種類も多く何を基準に選べばいいのか悩む人も多いと思います。そこで、今回はシルバーカーを選ぶ際のポイントを紹介したいと思います。

### ○シルバーカーの特徴

杖よりも安定性が高く歩行を助けるだけでなく、外出時に買い物カゴやイスの代わりとしても利用できます。

※座面へ座る際には、転倒を防止するため必ず車輪にロックが掛かっていることを確認してください。

### ○シルバーカーを選ぶ際のポイント

#### ①ハンドルの高さが調節できるかどうか

ハンドルの高さの目安…身長÷2+5～15cm

ハンドルの高さの選び方目安

| シルバーカーの<br>ハンドルの高さ | 利用者適応身長       |
|--------------------|---------------|
| 60cm               | 90cm ～ 110cm  |
| 65cm               | 100cm ～ 120cm |
| 70cm               | 110cm ～ 130cm |
| 75cm               | 120cm ～ 140cm |
| 80cm               | 130cm ～ 150cm |
| 85cm               | 140cm ～ 160cm |
| 90cm               | 150cm ～ 170cm |
| 95cm               | 160cm ～ 180cm |
| 100cm              | 170cm ～ 190cm |



ハンドルの高さを高くしすぎると肩こりや疲労の原因となります。

逆に低すぎると腰に負担がかかり腰痛や円背を引き起こします。また、目線も下がり、視野が狭くなるため危険です。

#### ②ブレーキ操作がしやすいかどうか

片輪ずつかけるもの、一度に両輪かけるものがあります。

左右の握力に差がある場合には、一度に両輪ブレーキをかけられるものの方が転倒のリスクは少ないです。

### ○購入方法

シルバーカーは介護用具店のほか、ホームセンターなどでも購入できますが、ホームセンターで購入する場合は介護保険の適用対象外となるため、購入費用は全額自己負担となりますので注意してください。

ただし、種類によっては介護保険の制度を使って貸し出しができるシルバーカーもありますので、お気軽に和水平立病院リハビリテーション科までお尋ねください。

問い合わせ先 和水平立病院 ☎0968・86・3105

## 歴史調査の楽しみ方

# 江栗城跡

46

大田 幸博  
(元・菊水町史編纂委員会副委員長)

6 月22日に調査を終了しました。  
3年10カ月を要しましたが、  
熊本大地震で、一時期、立ち  
入り禁止になり、思い出深い現場にな  
りました。今月は、まとめを行います。

〔城尾地区〕(最高所は標高531.88m)

城尾は字名で、城跡の中心区域です。  
北縁で最大幅130m、縦断の長さは、  
実に260m、南西縁で最小幅20mに  
括れます。字名の通り、尻尾の形をし

ています。

中央部に、井戸と伝わる長円形の大  
穴があります。深さ2.8m、上場は、  
長径10.4m、短径6.8m、貯水池と  
思われます。

堀切は、北東側に位置します。凹地  
状態の「尾根筋の括れ部」を、両側か  
ら削り出して、さらに掘り下げたもの  
です。大方、埋め戻されていますが、  
痕跡を確認出来ます。城尾地区におけ

る最大の防禦施設です。

城尾は、有事の際、領民の逃げ込み  
の場になったのでしょうか。米倉や武器  
庫も建てられたと考えられます。

〔I郭〕(最高所は標高587.56m)

南北の長さ230m、東西幅120  
m、主軸尾根から西側へ張り出した小  
山です。最高所(南北37m東西54  
21m)は、堀切から200mの所にあ  
り、「詰め城」と推定されます。

〔城跡地を挟む東西の迫地〕

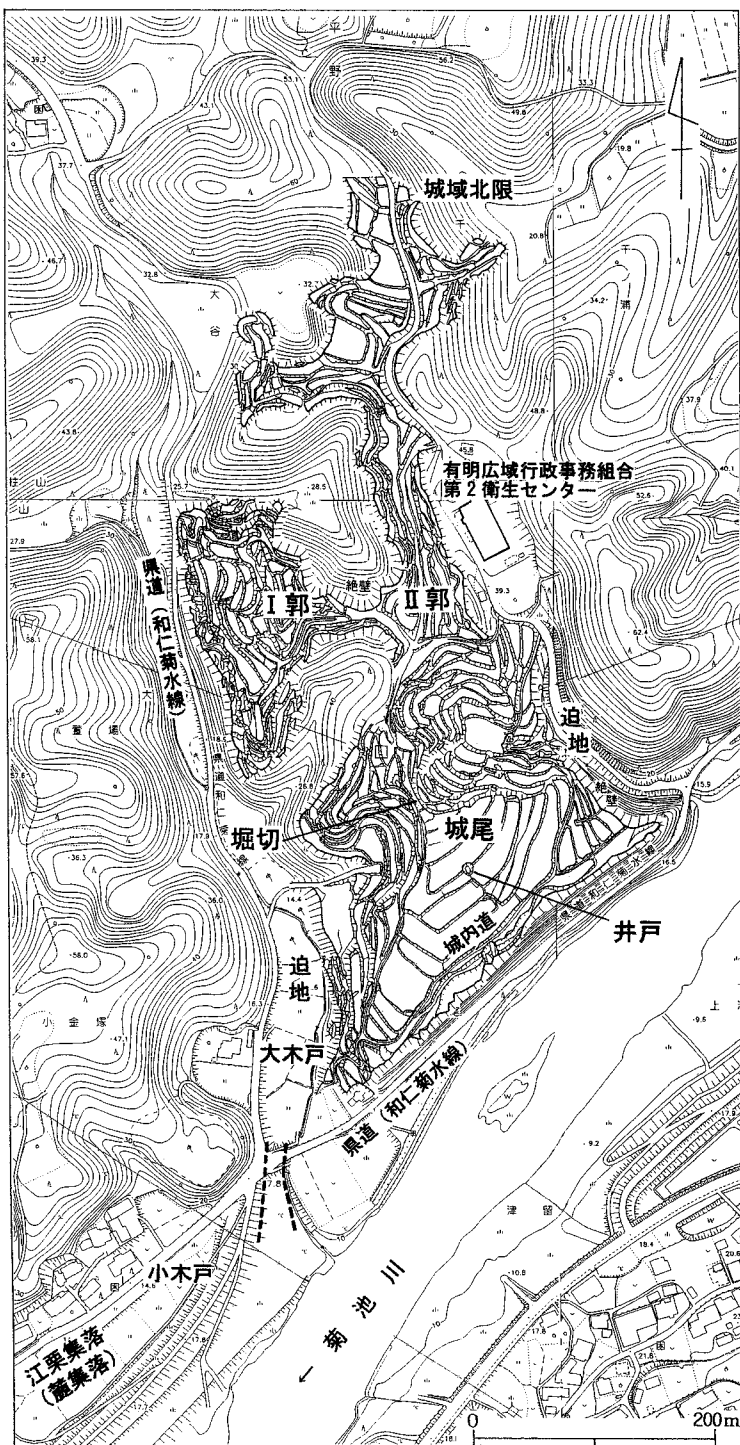
今日、東側は、全域、第2衛生セン  
ターの敷地で、西側は、迫地が残存し  
ており、西側肩部を県道が通っていま  
す。この迫地は、当時、南端が菊池川  
へ下っていたと思われます。この箇所  
を、大木戸と呼びます。東西の迫地は、  
城跡の外郭線にあたり、重要な防衛ラ  
インです。

〔江栗集落〕

城時代は、江栗城の麓集落(城下  
町)でした。菊池川の右岸沿いに家が  
並んでいます。北側は、丘陵地の法面  
が壁をなし、地形的に囲い込まれてい  
ます。東西の長さ1km、南北幅100  
m。城跡に接する東域に、小木戸の字  
名が残っています。

〔結び〕

調査に際し、第2衛生センターの皆  
様には、大層、御世話になりました。  
厚くお礼を申し上げます。



江栗城跡 全体縄張り図