



訪問看護リハビリ

はるかぜ豊田

風 歳時記 2017年 冬号

豊田市土橋町4-75 BULS12-D号

TEL:0565-41-8777 FAX:0565-41-8778

www.yukikaze55.co.jp/harukaze/kango/



はるかぜ豊田では、看護師でも効果的なリハビリテーションを提供できるよう、毎朝就業前にスタッフ同士で、関節可動域訓練や筋力訓練の練習を行っています。

「麻痺や関節痛の利用者にはどのようなリハビリを提供するか？」

そんな疑問や悩みを日々共有し、様々な疾患を想定した機能訓練を、療法士と連携して実技練習しているのです。看護師でも効果的な機能訓練が提供できるようになっております。スタッフ同士で人の体に触れることを日々繰り返すうちに、**どのように触れば利用者様の筋肉が緩み、またリラックス効果があるのか、またどの方向で関節を動かせば適切に筋力がつくのか**が、徐々にわかるようになってきました。

リハビリの練習をして、それを利用者様に提供し効果が出ることで、スタッフが自らの成長を実感できるようになってきています。



慢性肩こりスタッフ曰く「ゴッドハンド」??

～はるかぜ豊田 勉強会開催～

12月8日、豊田市内のひかりデイサービスにお邪魔し、スタッフさん向けにリハビリの勉強会を開催させていただきました。

このような機会を頂いたきっかけは、たまたま挨拶回りにお邪魔した時の会話からです。管理者の鶴見さんに「膝や腰の痛みがある人に効果的なリハビリ提供したい。スタッフのリハビリの技術を向上させて欲しい」そんな熱い思いを聞かせていただき、はるかぜとして何か貢献できればと感じ、このようなかたちで勉強会を開かせていただくことになりました。

私自身、10年以上の臨床経験から腰や膝の痛みで、患者さんのリハビリがうまく進まないという経験は沢山しており、非常によくわかる悩みでした。

勉強会では実技を紹介する中で、スタッフの方々より沢山の質問が飛び交い、利用者さんのことを非常に強く思っている雰囲気伝わってきました。

今回勉強会を開かせていただいたことで新たな気づきを得られ、はるかぜスタッフとしても非常に有意義な時間を過ごすことが出来ました。



職員さんと一緒に実践

はるかせ豊田 症例報告



Iさん(89歳)

病名:腰椎圧迫骨折 家族構成:奥様と二人暮らし

依頼内容

- ①腰痛強く体動困難ではあるが、ベッドからおり、床で臥床したりと行動落ち着かず、奥様の疲労強い
- ②褥瘡 ③便秘症 ④内服自己中断



8月・9月

- ・腰痛強く、体位交換できず⇒鎮痛剤変更依頼
- ・転落予防、ベッドで臥床できない⇒低床ベッドに変更
- ・下肢筋力を使って背中を擦って移動、床で臥床している時間が多い、奥様にオムツ交換をさせてくれないため褥瘡悪化⇒皮膚科受診し処置開始、オムツ交換の必要性を説明
- ・便秘⇒オムツ交換させてくれない為、下剤は使用せず、褥瘡が改善するまで摘便でコントロール、水分・乳製品の摂取を促す
- ・内服薬多く管理できない⇒一包化依頼、お薬カレンダーを使用



10月初旬

10月下旬

- ・腰痛あるが当初に比べれば改善、座位保持ができない、四つん這いで移動、手すりをもって立位可能、動けるようになり、庭に出ることが多くなる⇒訪問リハビリ開始、看護師で端座位訓練開始
- ・オムツ交換は協力的、ベッドで臥床できる、リハビリ開始により除圧ができるようになり褥瘡改善
- ・便秘は変わらず⇒摘便+緩下剤服用開始
- ・奥様で内服管理はできている
- ・庭に出ることで心配が増え、奥様の疲労度UP



11月上旬

11月下旬

- ・外に出てしまう、立位、シルバーカーでの歩行が可能、座位保持5分⇒転倒の危険あり、療法士による居室外でのリハビリ追加・看護師でもリハビリ強化し筋力UPを図る
- ・緩下剤服用、活動量UPしたため、摘便せずに排便コントロール図れる
- ・褥瘡は完治
- ・奥様の疲労⇒CMに相談しデイサービス開始



12月

- ・歩行可能、座位保持10~20分⇒リハビリ継続
- ・デイサービスの利用で奥様もゆっくり休めるようになる
- ・庭に出ることは奥様も心配であること、本人は庭いじりをしたいという思い⇒二人の思いを尊重し、まずは鉢でチューリップを育てることに♪

各サービス導入のタイミングがよく、

Iさんはここまで回復されました!!

寒い冬におすすめレシピ特集 Vol.1

生姜シロップ

冬になると、時々紅茶に生姜のしぼり汁を入れて飲んでいるのですが、今年は友人に勧められて生姜シロップを作ってみました。（スタッフ Mのイチオシ）



作り方はとても簡単!! 3ステップ

- ①生姜をスライスし鍋に入れ、生姜と同量の砂糖まぶし1時間ほど放置します。（200gで作りました）
- ②生姜の水分が出てきたら、鍋をとろ火～弱火にかけます。ぐつぐつしてきたら蓋をしてそのまま20分煮ます。
- ③火を止めて、お好みでレモン汁を少々加え、冷まして出来上がりです。

朝に飲めば、手足の先までぽかぽかで1日が始められますし、夜はその香りに癒されます。体が温まって、よく眠れますよ。お試しください！



「スタッフで美味しく頂きました♪♪」

お湯で割ったり、紅茶やハーブティーに入れたり、大活躍です。もちろん、炭酸で割ればジンジャーエールになります。

そろそろリハビリかな・・・?と思ったらご遠慮なくご相談下さい。**無料同行訪問**でアセスメントし最適プランをご提案させていただきます。

作業療法士 岡本

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
△	○	×	○	△

(2017/2/15現在)



甘酒 (スタッフTのイチオシ)

甘酒は冬に飲むイメージが強いですが、江戸時代は夏バテ予防として庶民に親しまれていました。甘酒には様々な栄養が含まれており「飲む点滴」と呼ばれています。

甘酒の栄養素

ビタミンB1、B2、B6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、システイン、アルギニン、アミノ酸、ブドウ糖など

甘酒効果

ストレス改善、疲労回復、美肌美髪効果、ダイエット効果、便秘改善

<注意>

甘酒には①酒粕から作られた物

(アルコールを含み、砂糖も加えられている)

②米麴から作られた物⇒おすすめ

(ノンアルコール、砂糖不使用)

加熱によりビタミン、酵素が失われる可能性がある為、温めすぎず、60度位にしましょう。

甘酒が苦手な人は、豆乳1：1でまぜたり、生姜を加えたり、果物(バナナ、いちご、りんご、キュウイ)などつぶして加えると美味しく飲めますよ。米麴の甘酒を使用して下さい。

「米麴甘酒のカロリーー100gで81~95kcal
1日200mlを目安に飲むといいですよ☆」



4月より常勤正看護師入職

市内基幹病院にて病棟丸10年勤続の若手ベテラン(?)入職します。受入余裕でます!

速報

速報