



中部メディカル新聞 第10号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



訪問リハビリテーションについて

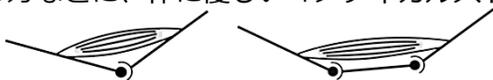


2月は寒い日が多く2度も大雪に見舞われて大変な思いをした方も多かったのではないのでしょうか？私の叔母が山梨県に住んでおりますが、幸いなことに大きな災害には至らずほっとしているところです。3月になると陽気の良い日も増えて、寒さや雪で病気の方や高齢者など生命の危険に会われた方のご健康と安全がもとに戻りますように心からお祈りしております

当ステーションでは訪問看護だけではなく、理学療法士や言語聴覚士による訪問リハビリテーションを積極的に進めております

特に冬の間は運動不足になりがちで、体が動きにくく外出の機会も減ってきます。そうすると当然、体が硬くなり、また筋力が落ちてまいります。少し暖かくなったといっても急に激しい運動やきついストレッチングなど若いときのような運動をすれば返って怪我のもとです

そういった高齢者や脳卒中後遺症の方などに、体に優しい「メディカルストレッチング」が適応になります



筋肉は一つの関節を挟んで付着する一関節筋と、二～多関節を挟んで付着する多関節筋があり、四肢、脊椎の動きに際して、その目的に応じてこれらの筋が協調して、極めて効果的に巧妙に、また瞬時に脳からの指示に従って働いています

二関節筋および多関節筋を十分に伸張させるためのストレッチングとして、筋の起始、停止のいずれかを弛緩させた状態で目的の筋をストレッチングする手技や筋収縮を用いる手技は容易に筋の弛緩が得られ、ふだん運動不足なひとでも安全に安心して、効率良く関節可動域が拡大します

このストレッチングは痛みが少なく、簡単で継続性が期待でき、中高齢者の健康づくりに有効な方法で、これを「メディカルストレッチング」といいます
詳しいことは理学療法士へお尋ねください (熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



中部メディカルの看護師便り

弊社では毎日、医療に関する新聞記事を社長が切り抜き、スタッフが目を通すようにしています。2月8日の中日新聞に「地域で支える認知症」という特集が掲載されていました。その中で興味深かった記事をご紹介します

「耳あか」で認知機能低下?! 生活の中で認知症予防を心がけよう! 高齢者は「耳あか」が詰まる「耳垢塞栓」を起こす頻度が高く、高度な難聴の原因になるとされています。国立長寿医療研究センターの調査では、認知症が疑われるグループの4人に1人が耳垢塞栓だったことが判明。耳垢塞栓除去をして聴力が回復したことで、認知症の症状が改善したケースもあったそうです。意外な原因で認知機能が低下することもあるので日頃からの注意が必要です。65歳以上の高齢者のうち認知症の方が2025年には470万人(12.8%)に増加する見込みです。

必ず認知症にならない方法はありませんが、生活習慣病の予防や脳を活性化させる活動も有効とされています。からだと心の健康を心がけることが認知症のリスクを下げることに繋がります
詳しくは看護師へ (三宅・看護師)



私の18のビリーフ 16番「準備」

私たちスタッフが準備と片づけに十分注意を払う理由は、ミスを減らし平常心を保つために重要だからです。会社で使用するのは、後から使う人のためにすぐにきちんと元のとおり片づけて、自分が使う時にも気持ち良く使用できるよう気をつけています。年度末になる3月は忙しい月になりますので、しっかり準備をして新年度を迎えたいと思います

(熊澤真・専務)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

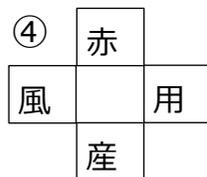
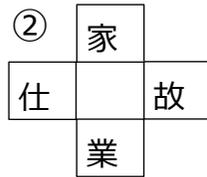
- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)





看護師雑記 みちくさ

頭の体操 パート5
漢字を入れてみよう!



先月号こたえ
B コップ

(加藤・看護師)



スタッフのほっと一息

今回は会社から車で7分程の『やすらぎ sweets 処 めるたん 守山店』さんへ行ってきました。お店の前のランチ 500 円の旗につられて(笑) 店内に一步入ると美味しそうなケーキや焼き菓子が出迎えてくれます。この日ピタパンランチは2種類で、おいもゴロゴロポテサラと炙りベーコンのBBQ ソースでした。ピタパン 1 種類+スープで 500 円。欲張りな私はWランチ (2 種類) +ドリンクセットの 880 円を注文しました。足りるかどうかわかりませんが最初は不安でしたが、食べ応えがありデザートロールケーキも美味しく頂きました。甘いものに囲まれながらのランチも話が弾みます。もちろん話題は次に来店した際に食べたいケーキの話ですが、午後からはケーキセットもあるらしく、それを目当てにまた行ってみようと思います。そしてお近くにお越しの際は、ぜひ弊社にもお立ち寄りください!

(三宅・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションでは外部研修会の参加者から伝達報告会や社内勉強会を開催しています。今回は「北区ケースマネジメント研究会」に参加してきました



北区ケースマネジメント研究会とは?



皆さん、こんにちは。管理者の河合です。2月18日18時より20時まで、「北区ケースマネジメント研究会」にケースコメンテーターとして参加させて頂きました。地域のケアマネジャーや看護師・薬剤師・管理栄養士などが集まり、個々の症例について、率直な意見を交換しました。今回は認知症の症例について報告・指摘し合いました。以下が要点となります

- ①地域作り(タウンマップ・ネットワーク・資源マップ・警察への協力依頼)が必要
- ②家族を交えたケアプランの作成が重要
- ③認知症疾患医療センター(名鉄病院・守山荘病院・まつかげシニアホスピタル)をも巻き込んだ介入が必要
- ④認知症サポーター講座への参加呼びかけも重要
- ⑤自由に暮らす権利は重要であるが、命を守ることが重要課題

認知症の方が列車にはねられるなどした鉄道事故が、2012年度までの8年間で少なくとも149件あり、115人が死亡しており、事故後、複数の鉄道会社がダイヤの乱れなどで生じた損害を遺族に賠償請求していることが報道されていました。認知症は社会的に大きな問題であり、私たちも認知症ケアに少しでもお役に立てますよう頑張りたいと思います

(河合・看護師)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

事業所番号 NO.2361390186



中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目17-31 B-3

TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803

携帯 080-5298-9513

E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp

HP <http://www.chubu-med.com>

