



# 中部メディカル新聞 第11号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## リハビリテーション介護について



待ちに待った暖かい春がやっとここ中部地方にもやって参りました。寒い時期は関節も筋肉も硬くなり、痛みも鋭くなかなかリハビリ効果も上がりにくくなります。一方、気温が上がれば末梢血管も開き循環が良くなり、痛みも緩和され、体が動かし易くなります。さあリハビリしましょう！

リハビリテーション介護とはいわゆる「よくする介護」のことです。リハビリテーションの効果を上げるためにやる気、意欲、モチベーションが必要不可欠ですが、訪問リハビリを受ける利用者様やご家族から「もう年だから良くならない」とか、「病気だからもうダメだ」という言葉を時々聞くことがあります。ご病気のだから、一時期誰でもそういう気持ちになるのは当然ですが、おそらく本音は「病気をなんとか治したい」「元のように元気になりたい」と心から願っている方がほとんどだと思います

私はリハビリの仕事に就いて28年経ちますが、振り返ってみて90歳以上の寝たきり状態で風前の灯火のようだった方が、懸命な看護や介護、リハビリテーションで元気に歩けるようになったり、車椅子を自分で漕いで外出できるようになったりして、私自身がびっくりする奇跡のような出来事を数例経験する中で、高齢者といっても一様には考えられないと思うようになりました。また、「孫の結婚式に出たいので、それまで何とか頑張りたい」「自分の畑で、また野菜を作りたい」「行きつけのあの喫茶店で、もう一度コーヒーを飲みたい」など奇跡を起こした方々は、皆さん明確な目の前の目標をお持ちでした。年齢に関係なく本気の目標を持った人には、ものすごい力が宿り、家族や周囲の協力も得られ目標達成へと導かれるのだと思われま。在宅におけるリハビリテーション介護は、そんな目標をすべての関連職種が共有して多くの方に支援できれば、もっと驚くようなことが達成できて、感動を共にすることができると信じております

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

今月は狭心症についてお便りさせていただきます

冬の一番寒い時期に多いように思われがちですが、意外に季節の変わり目(急に寒くなったとき、急に温くなったとき)にも多く発症すると言われています。狭心症は、心臓の冠動脈が狭窄することによっておこる疾患です。胸を締めつけられるような痛みを感じる発作が数分から20分程度持続します。このような症状がある場合、近医に早急に受診します。検査としては、心エコー検査、冠動脈造影検査、胸部CT、心筋シンチグラフィなどがあります。主な治療薬としては、硝酸薬・カルシウム拮抗薬・β遮断薬・抗血小板薬・抗凝固薬があります。また、狭心症は、ニトログリセリン投与によって痛みが消失しない場合に入院処置が取られます。治療の目的は、自覚症状の改善と心筋梗塞への移行の防止です。再発を繰り返す疾患なので、生活環境の調整が重要となります

その胸の違和感、狭心症ではありませんか？

詳しいことは看護師へお尋ねください！

(河合・管理者看護師)



## 私の18のビリーフ 11番「立腰」

私達スタッフは怠惰や疲労を防止するために、椅子に座っている時や車の運転時に「立腰(りつよう)」を心がけています。「立腰」とは愛知県生まれの教育学者の森信三先生が提唱した、背筋を伸ばし腰骨を立てて座る姿勢のことを言います。気持ちもシャンとして良い緊張感が持てますし、集中力が持続したり、内臓の働きが良くなったり、ダイエットにも効果があるようです。皆様も是非お試しください！(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6  
線を結びましょう

- |   |       |   |   |     |
|---|-------|---|---|-----|
| ① | かつお   | ・ | ・ | 鯪   |
| ② | ぶり    | ・ | ・ | 鰯   |
| ③ | むつ    | ・ | ・ | 鰹   |
| ④ | はまち   | ・ | ・ | 鰯   |
| ⑤ | にしん   | ・ | ・ | 鰻   |
| ⑥ | かさゆり  | ・ | ・ | 胡桃  |
| ⑦ | かぶ    | ・ | ・ | 牡丹  |
| ⑧ | ぼたん   | ・ | ・ | 笠百合 |
| ⑨ | きゅうり  | ・ | ・ | 蓮華草 |
| ⑩ | くるみ   | ・ | ・ | 蕪   |
| ⑪ | れんげそう | ・ | ・ | 胡瓜  |

先月号こたえ ①発②事③母④土  
(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分ほどの『カフェ ゆんたく』さんへ行ってきました。ゆんたくとは沖縄の方言で「のんびりおしゃべり」という意味だそうです。店内は沖縄雑貨やポスターなどまさに存分に沖縄を味わえる雰囲気でした。ランチは3種類あり、ソーキソバランチ(1000円)をいただきました。あっさりしたソーキソバ、ミニサラダ、スパムと味噌の絶妙なおにぎり、ドリンクがついていました。根っからの名古屋人の私は、味噌にはまってしまいました！サーターアンダギーは毎日手作りされているそうで、これもまたオススメです。箸置きはサンゴ、伝票にはメッセージが書かれていたり、ちょっとした心遣いに沖縄の人の温かみを感じるカフェでした！沖縄好きの方、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。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年三回「地域における多職種連携勉強会」を開催しています。今回第三回目は平成26年3月13日(木)「口腔ケア」について勉強しました



## 地域における多職種連携勉強会「口腔ケア」とは？

高齢者の誤嚥性肺炎防止のため口腔ケアが必要です。要介護者の口腔の特徴は①十分に噛めない(歯がない、義歯がない)②うがいが出来ない③食べかすが残る(麻痺などで動かさない)④口臭が強く不衛生な状態⑤舌が汚れ口の中が乾燥する(舌の乾燥、薬の影響、つばが出ない)があります。口腔ケアの手順は①声をかける②手のマッサージなどでリラックスしてもらう③姿勢を調節する(首の角度、あごをひく)④視野を確保する \*つつい歯ブラシを前⇒後ろとする所ですが口腔ケアでは、後ろ⇒前に清拭するのが基本です。歯磨きの仕方は①歯ブラシはペンを持つようにする②力を入れ過ぎず弱めの力でブラシを小刻みに動かす③歯と歯肉の境目を磨くときは、歯ブラシを45°の角度で当てるようにする。→大切なところは歯と歯肉の境目歯ブラシも磨く場所に依じて、使い分けることが大切です。義歯の洗浄は①水の張った洗面器などの上で行ない、熱湯や歯磨き粉は使用しない②保管で使用する義歯洗浄剤は補助的に使いましょう

舌ブラシ、スポンジブラシでのケアも必要です。洗口剤を使われる方も見えますが、うがいが出来る方に使用して下さい。感染予防対策は重要で歯ブラシをまとめて保管しない。複数の入れ歯を一緒に洗わないこと。ひとりのケアが終わったら手洗いせずに、そのまま次の人のケアに移らないようにしましょう！  
(大野・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>

