



# 中部メディカル新聞 第15号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## 変形性膝関節症のリハビリテーション

変形性膝関節症は、加齢や肥満、筋力の低下によって膝の軟骨や半月板に損傷をきたす状態をいいます。膝を守るクッションの役割を担う軟骨がすり減ると炎症や関節の変形が進行し、関節の隙間が狭くなります

変形性膝関節症に対するリハビリテーションの目的は、膝の曲げ伸ばしの回復（可動域訓練）と膝を支える筋力の回復（筋力訓練）、不良姿勢の矯正（姿勢矯正訓練・歩行訓練）です。関節の可動性と支持性を回復させるリハビリテーションは変形性膝関節症の治療のみならず予防法としても大変重要であり、多くの人に積極的に行っていただきたい内容です

### ○関節可動域訓練

可動域訓練は、変形性膝関節症によって関節の動きが悪くなったり、動く範囲が狭くなったりした場合に行ないます。膝の曲げ伸ばし運動の前に温めたり、マッサージしたり、場合によってはアイシングをしてから訓練をします

### ○筋力強化訓練

太ももや膝の周りの筋肉を鍛えて膝関節を支える力を強くすることが大切です。仰向けに寝た状態や椅子にすわった状態で片方の脚を伸ばし、そのまま 10 秒ほど力を入れます。膝関節を支える筋肉として 1 番重要な大腿四頭筋の力を鍛える簡単な方法としてお勧めです。また、水中歩行などプールでの運動は浮力のために膝への負担が少なく筋力をつけるのに大変有利です

### ○姿勢矯正訓練・歩行訓練

変形性膝関節症の原因として不良姿勢も大きな要因のひとつです。加齢により前傾姿勢が強くと円背になり、骨盤が後傾し、下肢がO脚になっていきます。座っている時、立っている時、歩いている時など「あご引く、腹引く、内もも締める」を少し意識してみるだけでも大変に効果的です！

(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

### 糖尿病とは？パート2

●高い血糖値の持続は、インスリン作用不足があることを示しています。持続する中等度以上の高血糖により、特徴のある症状（口渇・多飲・多尿・体重減少・易疲労性）を呈しますが、それ以外の場合は自覚症状に乏しく、患者は病識を持ちにくい傾向があります

●慢性的に続く高血糖や代謝異常は、網膜・腎の毛細血管症および全身の動脈硬化を起こし進展させます。さらに、神経障害・白内障などの合併症なども起こし、患者の生活の質を著しく低下させます。糖尿病性網膜症・糖尿病性神経症・糖尿病性腎症という合併症を起こします

●HbA1c（グリコヘモグロビン）は、採血時から過去 1.2 か月間の平均血糖値を反映し、糖尿病の診断に用いられるとともに、血糖コントロール状態の指標となります。基準値は 4.6~6.2%です

●2014年4月1日HbA1cの国際標準化（NGSP表記）に伴い、JDS表記の方が約0.4%低値であるため、よりシビアな数字が採用されることになりました

(河合・管理者看護師)



## 私の 18 のピリーフ 18 番「時間厳守」

私達スタッフは 10 分前行動、5 分前集合を意識して守るように心がけています。訪問先へ伺う時は勿論のこと、会議や研修に参加する際にも事前に準備をして資料に目を通し、身だしなみをチェックしたり、机、椅子の設営や資料配布の手伝いを進んで行うよう気をつけています

暑い日が続いておりますがこんな時こそ時間を守り、さわやかな気分で毎日仕事に取り組みたいですね！

(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10 なぞなぞクイズ

- ① 2×2 5-1 4×1の答えを自信がなく答える動物は？
- ② め は はな があり くち みみはないものは？
- ③ 話すことが好きな道具は？
- ④ 歌ったり聞いたりするだけで、心が乱れる音楽ってどんな音楽？

先月号こたえ 仲間外れはどれか？①森 林 火 月 木(非対称)  
 ②大根 りんご バナナ **しいたけ** 玉ねぎ 文字(剥かない) ③  
 一 二 乙 口 の(一筆書きできない) ④ 牛 鳥 山羊 かに  
 さそり (星占いにない)

早く答えが知りたい方はスタッフへお尋ね下さいね！

(加藤・看護師)



## スタッフのほっと一息

今回は会社から車で10分程の「お食事処 いびき」さんへ行ってきました。京都・大阪で修行をされたご主人が作っておられ、サラリーマンや家族連れまで幅広いお客様で人気のお店です。丼もの麺類、定食など数多くのメニューの中から、和膳「花」1000円を頂きました

品よく盛り付けられプレートに9種類・ごはん・デザート・漬物・麺類(うどん・そば)もしくは赤だしから選べます。見た目も味も上品でいろいろ食べたい人にはオススメです。たくさん食べる私には一見少なさそうにも見えたが、食べてみると意外に満腹です！メニュー豊富なので次は家族で出かけてみようと思います！ぜひ皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか。そして何を召し上がられたのか教えて下さい！

(三宅・看護師)



## ストレスコーピングとは？



私が入会している日本精神科看護協会の冊子記事に、「相手に言われた言葉で深く傷ついてしまったときに、きちんと気持ちを立て直していきたい。どうしたら上手くきりかえられますか？」といった質問がありました。

その回答として、「まずは自分が“傷ついている”ことを受け入れることから、今後のケアにも生かせる経験につながります。相手からの思わぬ言葉に傷ついてしまう事は、どんな場面でもよくあることですね。そんな時には、“傷ついた”という気持ちをそのまま自分で認めることが回復の第一歩です。自分や他人を責めたりせず、対処法を考えたりするのも後から。まずは自分のこころを支える事が大事です。そのためには、思い切って周囲の人に助けを求める事です。“怖かった、慌ててしまった”などその時の正直な気持ちを他者に聞いてもらうのです。話してみると自分がなぜ、どのように傷ついたのか整理できることが多いのです。相手は状況を理解してくれやすい同僚や上司、退職した先輩、学生時代の友人や教員など。それには日頃から、お説教したりせずによく話を聞いてくれそうな相手を見つけておきましょう。このように自分自身のこころをサポートしてから、振り返りをしてみましょう。相手はなぜそのようなことを言ったのか、その時の状況や関係性はどうかだったのか、自分自身の言動や行動に何か原因はなかったかなどと、客観的に様々な視点から考えてみましょう」

このような手順を踏んで振り返り、そこから学んだことは、今後に活かせる貴重な経験になってくれるはずです。自分自身も相手の話を、口を挟まず最後まで真剣に傾聴することは、職場の仲間や利用者、介護者のこころのサポートになります。傷ついてしまったとき皆さまも一度おためししてみませんか？

(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>

