



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



転倒とリハビリテーション



師走の候、いよいよ今年最後の月を迎えました。今年を振り返りますとフランスのテロやロシア機墜落、拘束された日本人人質殺害など I S 関連の恐ろしい事件がありましたが、一方ではラグビーワールドカップで歴史的勝利、日本人2人がノーベル賞、MRJ試験飛行成功など誇らしく嬉しい出来事も多くありました。「終わりよければすべてよし」色々ありましたが最後の月を健康で怪我の無いように過ごしたいものです。

転倒の1年間の発生率は65歳以上の高齢者において10~20%であり、そのうちの約10%は大腿骨頸部骨折や脊椎圧迫骨折などの骨折に至ると報告されています。その危険因子として大きく4つあり、一つ目はパーキンソン病や関節リウマチなどの身体疾患。二つ目は睡眠薬や抗うつ薬など薬物。三つ目は平衡機能や筋力低下、視力低下などの加齢変化。四つ目に滑りやすい床やつまずき易い敷物、電気器具コードなどの家屋環境因子があります。訪問看護・訪問リハビリにおいて転倒リスクにおける環境評価や運動機能評価より問題点を明らかにして、それぞれに対策を練ることを行っております。リハビリテーションにおいて身体機能を向上させて転倒予防することには時間もかかりますし限界もあります。ただちに行わなければならないことは足元灯（フットライト）の設置や滑りやすいフローリングからタイルカーペットなどの床材変更。寝室やトイレ、お風呂場など転倒場面の多い場所への手摺り設置。ベッドやテーブル家具などの配置転換。杖や歩行器、車椅子の利用者に合った福祉用具の選定などが優先されます。「転倒に気を付けて下さい」といった言葉掛けはあまり効果があるとは言えません。一度起こってしまった転倒は原因をしっかりと分析してその時にすぐ対応策を施さなくてはなりません。

今年残り一か月を無事で転倒のなく新年を迎えられますように支援したいと思います。

(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



看護師雑記 みちくさ



2015年もあっという間に過ぎてしまいましたね。皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？今回は、2015 話題の人・物クイズです。

- 1、ラグビーW杯で活躍！
- 2、3月開業 北陸新幹線
- 3、首相官邸に落下し、騒動に 小型無人機
- 4、7月に打ち上げられたソユーズ宇宙船で、国際宇宙ステーションに滞在。日本人10人目の宇宙飛行士

①



(山田・看護師)

②



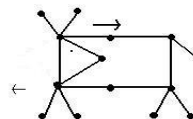
③



④



11月号 答え



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)



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。

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>



中部メディカルの看護師便り



「低温やけど」とはカイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度（44℃～50℃）のものに長時間触れ続けることによって起きる火傷です。皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常のやけどより治りにくいです。また皮下組織が壊れてしまった場合は手術が必要になったり、感染症にもかかりやすくなってしまいますので普通のやけどより重症になることが多く注意が必要です。

低温やけどの予防方法は

- ①湯たんぽや電気あんかは就寝前に布団に入れ、布団を温める目的で使用するようし、就寝時に布団から出すよう心がけましょう。
 - ②貼るタイプの使い捨てカイロは必ず衣類の上から貼り、同じ個所に長時間あてないようにします。貼ったまま眠らないようにしましょう。貼った部分をサポーターやガードルなどで圧迫することのないよう気をつけましょう。
 - ③低温やけどになった時は軽症か重症か分からなくても、必ず医療機関を受診しましょう。寒い時期に頼りになる湯たんぽやカイロは、使い方次第で重症になる場合があります。
- 使い方を必ず守り、低温やけどを予防して冬を乗り切りましょう。

(伊藤・看護師)



ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）対策とは？～冬は特にご注意ください！～

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生するなど、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。特に子どもや高齢者は重篤化したり、おう吐物（吐いた物）を誤って気道に詰まらせて死亡することがありますので特にご注意ください。また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

①「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザ、微生物による食中毒の予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますのでご注意ください。

②「人からの感染」を防ぐ！

感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

③「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」を調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

(松本・管理者看護師)



スタッフのほっと一息



今回は「とんかつマ・メゾン」さんへ行ってきました。ランチタイムということもあり、たくさんの方で賑わっています。昼からとんかつは贅沢だなと思いましたが日替わりランチを注文。この日はもちのはさみかつトマトソース、ご飯（十穀米 or 白米）、豚汁、漬物がついて862円とお手頃価格。キャベツ、豚汁、ご飯はお替り自由。お替りしなくても充分満足できます。もちのはさみかつの感想は、もう少しもちの感じがあるといいかな…とは思いましたが、感じ方は人それぞれ（笑）かつは油っぽさもなくて美味しかったです。自宅でも作ってみようと思います。ちなみにエビフライは1本200円でトッピング。日替わりでいろんな食べ方ができるのでまた行ってみようと思います！

(三宅・看護師)



私の18のビリーフ 14番「健康管理」

私達「中部メディカル訪問看護ステーション」のスタッフは普段から心身ともに健康で過ごせるように気を付けています。積極的にウォーキングなど体を動かしたりバランスの良い食事をとるようにしたりしています。活力を維持し、皆様に笑顔で質の高いサービスを提供できるよう頑張っています。

(熊澤真・専務)

