

# あいあい 新聞 8月号



あい訪問看護ステーション

広島市安佐北区落合5-30-27-103

電話:082-824-7470 FAX:082-824-7471

H P:

ai-nursing

検索

残暑が厳しい日が続いています。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？事務所から一步出ると、熱気がムンムンと伝わってきて訪問への行き帰りだけでバテてしまいそうな毎日です。お盆を過ぎれば、少しずつ朝夕と秋の気配が感じられるのですが、あともう少し、しっかりと栄養をとってお互いに頑張りましょう！！



## 特集 ~ 足浴ケア ①



私たちが普段、よく耳にする「足浴」ケアですが、その効能や効果をきちんと知り、根拠を持ってケアに当たることが大切と考えます。2回に分けて、足浴について特集したいと思います。



### 足浴の効果について…

足浴の効果は、多くの研究者によって調査されているそうです。

難しい言葉でいえば、【睡眠パターン】・【自律神経機能】・【精神神経免疫機能】への効果が報告されており、それらのことから、【リラクゼーション】・【睡眠】・【血液循環】を促進する可能性があることが証明されています。

### 足浴の具体的効果

それでは、具体的な効果について説明していきます。  
こんなに多くの効果があるんですね(´\_`)



#### ■足を清潔に保つ

#### ■免疫機能をアップさせる

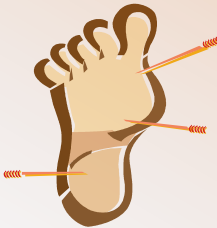
ある実験で、足浴前後の血液の状態を調べたところ、ガン細胞を殺す作用のある「NK細胞」の活性度が増加していたとのこと。免疫力をアップさせるんですね。

#### ■肝臓や腎臓の負担を軽減してくれる

人間の熱を作り上げるのは筋肉と肝臓。足湯により身体が温まれば、肝臓の負担が軽減します。また、血液循環が促進され腎機能も活発になると、尿の出が良くなったりむくみも解消する効果があります。

#### ■血行をよくする・全身が温まる

足先の血管が拡張することによって、全身の血液循環がよくなり、新陳代謝の促進、入浴と同程度の保温効果が得られます。



#### ■痛みや不快感を軽減させる

#### ■入眠を促す

副交感神経系への働きかけにより、これらの効果が期待できるそうです。

#### ■爪が柔らかくなり切りやすくなる

白癬(水虫)の予防、また白癬で肥厚した爪などの治療などが実施しやすくなります。

#### ■爽快感やリラックス効果が得られる

なるほど…



なかなか、奥が深い「足浴」ですが、手軽にできてこれだけの効果が得られるものなので、日ごろのケアの中にどんどん取り入れられれば良いと思います。次回は、「足浴の方法」「足浴のポイント」と、足浴大好き♥浦島スタッフのマル秘エピソードなどをお伝えします(\*^\_^\*)。

参考文献:BEAUTY HEALTHY足浴(足湯)HPほかより

### 24年度報酬改定 ひとくちメモ～

#### 緊急時訪問看護加算 I ・450単位(月1回限り)について

いわゆる「緊急加算」と呼ばれるものですが、やや分かりづらい部分があるのでご説明します。

緊急時訪問看護加算を算定している場合で、夜間・早朝などに緊急訪問をした場合、その所要時間に応じた単位数のみを算定します。つまり、例えば真夜中に1時間訪問したとしても、昼間と同様の830単位のみの算定となります。ただし、特別管理加算も合わせて算定している利用者さんについては、その月の2回目以降の緊急訪問については、所要時間に対して夜間25%、深夜50%の加算が付くこととなります。夜間・深夜の緊急訪問が、その月の1回目であれば、割増の加算は付かないということに留意して下さい。

### ステーションの特徴その3

#### 医療連携の強化

医療機関との連携を密にしています。主治医に対して月に1回の報告書のほか、必要時には電話やFAXなどで連携を取っています。また、利用者さまの受診時・主治医の往診時には、1度は同行(算定外)し、主治医と顔を合わせて情報交換するようにしています。もちろん、その情報はケアマネさん他関係機関へフィードバックし、連携を強化しています。

## 今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Yさん 女性 65才 / パーキンソン病  
訪問看護 : 1回/週(月) 1時間/回 です。

訪問看護の目的は、状態観察、内服管理、転倒予防、介護相談・指導が主な方です。状態として、パーキンソン病に対する内服治療が行われていますが、副作用であるON-OFF症状がみられ、急に足が動かない、歩けなくなるといった状態があります。内服状況を把握し、主治医と相談しながら症状がなるべく出現しないようにケアを継続しています。Yさんは、高度の認知症のお父様と、1年前に自宅でなくなられたお母様が可愛がっていたシーズーの「マナちゃん」との2人+1匹暮らし。レース編みが得意で、自宅に素敵なレースが飾ってあります。

→ご自分で編まれたレースの上に、いつも季節の花が飾られています。



パーキンソン病という疾患を持ちながらも、お父様の介護を頑張っておられるYさん。忙しい毎日ですが、いつも身なりをきちんとされ、自宅に飾るお花を欠かしたことはありません。私たちが訪問しても、いつも綺麗で優しい素敵な方です。Yさんは疾患により小刻み歩行、姿勢反射障害といったものがみられますが、1日2回のマナちゃんの散歩が、転倒という危険が付きまとう反面、とてもいいリハビリになっているようです。これからも、笑顔の素敵なお父様と、愛犬マナちゃんと、みんなで元気に生活できるように、体調の良い時には転倒予防のためのバランス訓練を頑張っていきましょうね。(佐々木)

← 愛犬の「マナちゃん」。訪問すると尻尾をフリフリ近寄ってきます(\*^\_^\*)。

### Smith's English ~スミスの英会話~ 呼び方編

外国人の名前を呼ぶ時、つい「〇〇さん」と呼んでしまいがちですが、外国人の方からみると少し違和感があるそうです。多くの場合は「下の名前を呼び捨て」でOK。【Mr(ミスター)】などは、日本語でいえば【様】のようなもので、とてもformalな言い方。たとえ年上でも、friendlyになったら下の名前で呼ぶそうですよ。



We love ひろしま  
知ってる! ? 知っとこ☆

広島県の天然記念物にもなっている、このカエルの名前はなんでしょう??



〇〇〇ガエル

答えは左下に

## 8月の旬



- ・トウモロコシ ビタミンB1・B2・Eを含み、野菜の中では高カロリー。セルロースが多く、食物繊維も豊富であり、**便秘予防・動脈硬化予防・むくみ解消**に効果があります。
- ・うり 低カロリーで、ビタミンCがきゅうりの10倍! カロチンやビタミンB1なども多く含み、**抗酸化作用**があります。
- ・オクラ ビタミンや無機質、カロチンなどを多く含む優良野菜です。独特の粘りは、ペクチンなどの繊維によるもの。**夏バテ防止、便秘や下痢予防、消化促進**などに効果があります。
- ・ぶどう **ガンや動脈硬化、老化を予防**する働き、悪玉コレステロールの参加を抑制する働きがあるポリフェノールが豊富に含まれています。



答え… モリアオガエル でした!!

産卵期は5月中旬~7月中旬で、池の上に張り出した木の枝などに真っ白な泡状の巣を作り、その中に産卵します。加計町の吉水園が有名な繁殖地ですが、太田川にも生息しているそうですよ。

## 夏季限定企画 うちの所長の昆虫記.2

小川に行くと、どこにでもいる「ヤゴ」。トンボの前段階の姿です。そのヤゴを家で飼育しトンボに羽化させました。エサは小さなミズなどで、1日に3~4匹くらいは食べるので、毎日のエサ取りが大変! 羽化棒を上って羽化する瞬間は、それは見事なものでしたよ。ぜひお宅でもどうぞ(\*^^)v。

→羽化したのギンヤンマ。陽が登るとともに大空へ飛んでいきました。



今回は「カミキリ」です!

編集後記…

次回9月号は、9月10日頃の発行となります。ちなみに、この「あいあい新聞」は、ステーションのHPでも見ることができますので、ご利用下さい。8月の旬を参考にされ、夏バテ対策を~!! (仲重)