

あいあい 新聞 9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

暑い暑い…と言いつつも、朝晩は確実に秋の気配がやってきたように感じます。季節の変わり目です。皆さんも体調管理には十分に気を配られて、楽しい秋をお迎えください(*^_^*)。



特集～足浴ケア②



先月に引き続き、足浴ケアの第2弾です。今回は、足浴の効果的な方法・ポイントなどについてお話します。自宅で手軽にできて、効果てきめんな足浴!! ぜひとも、試してみてくださいね。



家庭でできる足浴のやり方

■ 用意するもの

- ☆ 足をつける大きめの洗面器やバケツ
- ☆ 腰を掛ける椅子など
- ☆ バケツの下に敷く新聞紙など
- ☆ その他、必要に応じて石鹸や入浴剤など
- ☆ 水温計(あると便利です)
- ☆ 足を拭く乾いたタオル・バスタオル
- ☆ さし湯、流し湯などに使うお湯



効果的な足浴のポイント

■ お湯の温度は 38±2℃が目安

お湯の温度は、体温よりやや高めめの38±2℃を目安に開始します。最初から熱くせずに、あとは感覚で好みの温度に途中から調節します。洗面器などは冷めやすいので熱いお湯を少しずつさし湯していき、なるべく一定の温度が保てるようにしましょう。



■ 湯量はくるぶしの3指上まで

お湯の量はくるぶしから3指分上までがつかるようにすると、三陰交というツボを刺激し、特に女性には効果が大きいそうです。

★ 注意事項 ★

糖尿病による知覚鈍麻や神経障害などがある場合は、やけどの原因となるため、ぬるま湯を使用しましょう。また、心臓病・高血圧などの方は、血圧変動の危険があるので、できるだけ低めの温度(38℃位)で行います。

■ 足をつける時間の目安は 10分程度

お湯につけた後、個人差はありますが、5～10分で皮膚の温度は最高温度に達するといわれ、血行を良くすることができます。逆に10分を超える足浴は疲れが生じてしまうことがあるので、疲れないように実施します。

参考文献:BEAUTY HEALTHY足浴(足湯)HPほかより

どうですか?

浦島です!

爪水虫は足浴をしながら、爪が柔らかくなったらニッパーなどで切りましょう。少しずつ削っていくと、自然に爪水虫で肥厚した爪が取れて、新しい爪が生えてきますよ～(^o^)

スミスです!

私は冷え性なので、腰痛や坐骨神経痛からくる痛みで目覚めが最悪でした。でも朝のニュースを見ながら足浴をしてみると、本当に痛みが消え、はりきって仕事ができるようになりました(*^_^*)。

こりゃえわ...



We love ひろしま 知ってる!? 知っとこ☆

今回は、北広島町にある、国の天然記念物にも指定されているこの木が問題です。さて、この写真に写っている木の名前は?

〇〇〇 シ デ

答えは裏面に



24年度報酬改定 ひとくちメモ～

緊急時訪問加算・特別管理加算の算定について

以前より、訪問看護の加算として存在するものですが、これと同じ意味の加算が医療保険にもあります。それぞれ、「24時間対応体制加算」「特別管理加算」という名称となるのですが、これらを同一月に介護保険・医療保険の両方に申請することはできません。どちらかの保険で加算の申請をすれば、もう片方の保険には申請できない、となります。

例えば、介護保険が適応の利用者さんでこれまで緊急時加算を算定していたけれども、ある月は特別指示書で医療保険での訪問が入った場合など。もしも、医療保険でこれらの加算を算定した場合には、その月には介護保険では算定できない、ということになります。あれ? 今月は加算の申請がないぞ...と思われるCMさんもしらっしゃるかも知れませんが、こういう事情もあるということをお知りおきください。

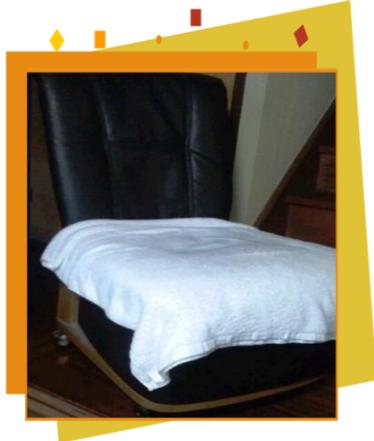
今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Fさん 女性 78才 / うっ血性心不全・糖尿病・褥瘡
訪問看護 : 3回/週(月・水・金) 1時間/回 です。

訪問看護の目的は、状態観察・褥瘡の処置・リハビリが主な方です。以前、転倒されてから歩行が困難になり、長時間の床上生活のため背部に褥瘡ができてしまい、その褥瘡の処置のために訪問看護が開始となりました。週3回の処置(洗浄・軟膏塗布・ガーゼ保護など)を行い、訪問のない日はご主人さまが処置を行ってくれます。とても献身的なご主人さまの支えがあり自宅での生活を過ごされています。訪問に行くと、まずは血圧などのバイタルサインの測定と全身状態の観察、そして次に褥瘡の処置を行います。褥瘡の処置が終わった後は、当ステーションがお勧めの足浴とマッサージです。

→ 血色が良くなってきました。足浴効果です
すね!



最初は左下肢の血色不良がありましたが、訪問ごとの足浴とマッサージにより血色は良好になっています。足浴で身体全体が温まったところでストレッチとリハビリを開始。「一人でトイレに行きたい…」という思いもあるので、とても意欲的に筋力トレーニングをされ、ベッド柵を持って立つのがやっとだったのが、今では手引き歩行ができるまでに。動くとすぐに呼吸が速迫していましたが、それも今ではほとんど症状がない程度になっています。自宅での移動はキャスター付きの椅子を使用し、ご主人さまにリビングやトイレに連れて行ってもらっていますが、ご自分で室内移動ができる日も、そう遠くはないかも知れませんね。一緒に頑張っていきましょう(´_`)(。 (スミス)

← ちょっと危ない感じもしますが…これがFさんの室内移動用具です(*´_`*)。

ステーションの特徴その4

資格取得による専門性の高い看護の提供

当ステーションは、一般内科病棟の他に精神科や整形外科、在宅と関わりのあるデイサービス、もちろん訪問看護など各方面での経験豊かなスタッフが揃っています。さらに、専門の資格として**介護支援専門員**の資格を有することで、介護保険の内容や在宅チームの連携の重要性など理解しています。そして、医療面では**呼吸療法認定士**や**認知症ケア専門士**、在宅部門での**福祉住環境コーディネーター**、人との関わりにおいて重要な意味を持つ**カウンセリング**の勉強をしている者など、利用者さんやそのご家族が在宅生活をよりスムーズに送ってもらえるよう、常に努力しているところです。これからもステーションとして質の高い看護ケアが提供できるよう、頑張っていきたいと考えています。

9月の旬



- ・ さつまいも 色素に含まれるアントシアニンには、強い**抗酸化作用**が。イモ類のビタミンCはデンプンに守られているため、過熱による損傷が少なく済みます。豊富な食物繊維で**便秘も解消!**
- ・ さといも カリウムを多く含んで塩分を排泄する役割があり、**高血圧**に効果があります。**動脈硬化の予防**に効果があり、コレステロールの生成を抑制する成分が含まれています。
- ・ しいたけ レンチナンは**抗腫瘍作用**があり、ガンの発生・進行を抑える作用や**風邪などへ抵抗力アップ**の効果あり。**高血圧・高脂血症・肥満への予防効果**もあるそうです。
- ・ にら にらの香り成分である硫化アリルがビタミンB1の吸収をよくするため**疲労回復・精力増強**に。カロチン・ビタミンC・セレンが含まれ、**ガン予防・免疫力がアップ**します!

夏季限定企画 うちの所長の昆虫記.3

今年の6月のことですが、ふと庭先にある縁台をみると…。なんとも不思議な模様のカミキリがいました。ラミーかみきりという名前で、「むくげ」や「ラミー」の葉や茎を食べるのだそうです。背中模様がかわいいやつでした(´_`)(。

よく見ると…
パンダがタキシードを着てるようにも??
見えませんか??



惜しまれつつ?最終回!



答え… テングシデでした!!

テングシデは、イヌシデの一変種で、くねくねした形が特徴です。テングシデの群落は、世界中探してもココだけ!! 貴重な風景を一度見に行かれてはいかがでしょうか?

※ 今月号の「スミスの英会話」はお休みします。

編集後記…

次回10月号は、10月10日頃の発行となります。何だか、足浴つながりの記事が多くなってしまいました。が、看護師にとっては患者さんの「足」を診ることが、健康状態の把握にもなるんです。「足」って重要な部分なんです。では、また来月号で(´_`)(。 (仲重)