

あいあい新聞 11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

ai-nursing

検索

いよいよ今年も残すところ、あとひと月余りになりました。「あつという間じゃねえ」「早いね…」という会話が訪問先でも聞かれるようになり、今の時期は特に時の経過を感じる季節といえるのではないのでしょうか。利用者さんが元気に年末年始を迎えられるよう、少し早目のこの時期から、しっかりと準備していきたいと思えます。

特集 ～ ラジオ体操を極める！？

訪問看護に限らず、利用者さまへのリハビリの一環として身体のストレッチをする機会は多いと思います。動かさない筋肉は衰え、硬くなっていくもの。そんな中で今、静かに見直されているのがラジオ体操。今回は、誰もが知っているラジオ体操の目的・ポイントをご紹介します、根拠あるケアの実践を目指します！



We love ひろしま 知ってる！？知っとこ☆

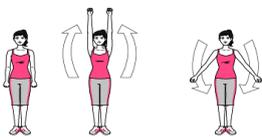
世界中で広島の宮島と香港にしか生息していない、このトンボの名前はズバリ何？？



答えは裏に

1 背伸びの運動

➡ 背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくる。



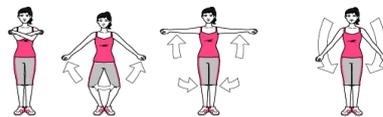
- ・手は軽く握る。
- ・腕が耳の横に来るように上げる。
- ・息を吸いながら、ゆっくり腕を上げる。
- ・かかととは上げない。
- ・息を吐きながら腕を横から下ろす。

背中が曲がらないように！



2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

➡ 腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。



- ・脚を曲げながら腕を振り上げる。
- ・腕は真横まで上げる。
- ・膝を伸ばして、かかとを上げる。

へっぴり腰にならないよう気を付けま



3 腕を回す運動

➡ 肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる。



- ・肘を伸ばして肩を中心しっかりと回す。
- ・腕は頭の上で交差する。
- ・かかととは上げない。

腕は真横へ上げましょう！



4 胸を反らす運動

➡ 腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。



- ・指先まで伸ばす。
- ・あごを引き、手で上方へ引き上げるように。
- ・胸を反らし、手のひらを返す。
- ・脚は肩幅よりやや広めに。

膝が曲がらないように注意しま



5 身体を横に曲げる運動

➡ 横曲げで背骨を柔軟にする。脇腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。



- ・腕は横から振り上げ、耳の上までくるように。
- ・脇腹の筋肉を伸ばす、胸の側部から首筋にかけてを真横に曲げる。

前かがみにならないよう



残りの体操は、次号以降に追ってご紹介します。また、広島県健康福祉センター内の介護予防研修センター所長PT芳谷伸二さんが高齢者向けのトンボのゆつくりとした改良ラジオ体操を考案されています。動画でご覧になれますので、ぜひご参考下さい。

<http://youtu.be/wju87o0PNuW>

参考文献：株式会社かんぼ生命保険
〈図解〉ラジオ体操第一 より抜粋



24年度報酬改定 ひとくちメモ～ 退院時共同指導加算・600単位

退院・退所時のカンファレンス等に
係る加算項目。

病院・診療所または介護老人保健施設に入院中(入所中)の方が退院(退所)するに当たり、訪問看護ステーションの看護師等(准看護師を除く)が、入院中の方またはその看護に当たっている方に対して、病院、診療所または老健施設の主治医やその他の職員と共同して在宅での療養上必要な指導を行った場合に600単位加算されるもの。特別管理加算が算定できる方に対しては2回まで。初回加算との併用は不可能です。

今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Sさん 女性 80才代 / 脳梗塞（左不全麻痺）・右視床出血
訪問看護：1回/週（水）1時間/回 です。

今年の4月に脳梗塞の疑いで入院され、約1ヶ月の入院を経て5月に退院されました。体調管理を主目的とした訪問看護が開始。毎日、通所介護を利用され、通所から帰られた16時より1時間の訪問となっています。当初、Sさんは皮膚の乾燥が激しく、靴下を脱ぐと皮膚の落屑がパラパラと舞う状態でした。視床出血後と不安のためか、身体に触れるととても痛がられます。まず、Sさんが気持ちよく訪問看護を受け入れてくれるように、例の足浴から始めました。全身の痒みも強かったため、保湿クリームを訪問時には全身に塗ります。

→訪問時
れました。

皮膚はカサカサで浮腫もみら



なかなか皮膚の落屑が改善しないため、ディのスタッフにも協力を依頼し、入浴時は洗剤を使わずシャワーで流す程度としてもらいました。皮膚科も変更して、少しずつ皮膚の落屑が少なくなってきました。今年の猛暑の影響か、8月末より脱水・食欲低下・下痢・下血と体調不良となり、主治医の指示のもと、ご自宅にて毎日の点滴を行いました。現在は粥食にも慣れて食欲良好、血液データも改善し下痢などの症状も消失しています。これから年末に向けて、どんどん寒くなりますが、体調管理に気を付けて過ごしましょう。いつも、Sさんや娘さんご夫婦の笑顔で心がほかほか温かです(*^_^*)。（浦島）

← 足浴ケアを重ねるうちに、皮膚がキレイに（^o^）。

10月の旬 特大号

■ 牡蠣



広島宮島の牡蠣は、瀬戸内海の潮流によって身が引き締まった質の良いのが特徴。真牡蠣は冬、岩牡蠣は夏が旬ですが、その真牡蠣は11月ころから美味しくなり始めて、最も味が良くなるのは産卵の準備に入る3～4月頃だそうです。牡蠣は『海のミルク』と呼ばれ、**完全栄養食品**といえます。糖質の50%以上が、効率よくエネルギーに変わるコラーゲンで、**肝臓の機能を高め疲労回復**を助け、**筋肉や脳の働きを活発**にします。鉄や銅などのミネラルを多く含むため、**貧血予防**にも効果あり。牡蠣は、他に亜鉛を多く含んでいるのが特徴で、その亜鉛は**味覚障害の予防**に必須の成分でもあります。タウリンも多く含んでおり、乳酸の増加を防ぎ、これも**スタミナ増強、疲労回復**に効果があるとのこと。更に、胆汁酸の分泌を促し、**コレステロールの上昇を抑える作用**や、**目の疲れ、視力の衰えを回復**する効果もあるそうです。

■ りんご



リンゴのビタミンCは安定した酸化型であるため、すりおろしても変色しても壊れないのが特徴です。他にも食物繊維、ペクチンが豊富に含まれているので、**整腸作用**があります。カリウムも多く、体内の余分な塩分を排出し**高血圧予防**に◎。

■ 牛蒡



食物繊維（リグニン）、カリウム、マグネシウム、炭水化物（イヌリン）、カルシウムを含む、淡の野菜。食物繊維リグニンは、**体内の有害物質を吸着して排泄させる作用**があります。また、抗菌作用もあり**大腸がん予防**にも効果が。炭水化物イヌリンには、**利尿作用、腎機能向上、血糖値の上昇を抑える効果**もあるそうです。

答え… ミヤジマトンボ です！！

体長は約5cm、シオカラトンボの仲間で胴体に白や黒の斑点があるのが特徴。他のトンボのヤゴがいると、ミヤジマトンボのヤゴは食べられてしまうので他のトンボのヤゴが生息できない「汽水域」という特殊な環境でないと生きられないそうです。



～ちょっとお知らせ～

11月より新しいスタッフが1名増えました。利用者さんの数も少しずつ増えているところへのスタッフ増員は嬉しい限りです。次号で詳しくご紹介しようと思いますが、引き続き当ステーションを宜しくお願い致します(*^_^*)。

新シリーズ！！

うちの可愛いペットさま



可愛いペットさま…というほどでもないのですが、我が家に住んでいる3匹のメダカたちです。いずれも男子、名はまだ無し。うちのチビたち（子供のこです）と、昨年の夏に近くの小川で掬ってきたものですが、元気に大きくなってます。最近では、朝のエサタイムに私が水槽に近づくと、尻尾(?)フリフリこちらを見ているので気持ち愛着が湧いてきたかなあ。



(仲重)



編集後記…

次回12月号は、12月10日頃の発行となります。事務仕事が多かったため、今回は新聞発行が少し遅れてしまいました。年末にかけて、増々忙しくなるでしょうが、風邪をひかないように頑張ります！（仲重）