

あいあい 新聞 12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:



さあ、今年もいよいよ終わりが近づいてきました。皆さんのこの一年はどのような一年だったでしょうか？今年を振り返りつつ、これから本番を迎える寒い寒い冬を、元気に乗り切っていきたいものですね。

今年一年、大変お世話になりました。これからも「あい訪問看護ステーション」を宜しく願い致します(*^_^*).

特集 ~ 福祉用具の選び方① 車椅子編

在宅生活を送る中で、その利用頻度が多くなるのが車椅子です。今回の特集では、意外と複雑な車椅子選びのポイントをご紹介します。



！ポイントその1

まずは、車椅子を使用する【目的】【環境】【将来性】について考えてみましょう。

- 目的** 車椅子に乗る方にとっての使用目的を明確にします。例えば、「歩くことが不自由なので日常的に使う」のか、「散歩などの外出をされる時などに、ときどき使う」のかでは選ぶ車椅子も変わってきます。まずは、利用者さんの使い方をよく検討していきましょう。
- 環境** 家の中で使う場合、屋外で使用する場合、長時間座る可能性がある場合など、様々な使用環境があります。使用環境に適さない車椅子は、事故や怪我の危険性が高まります。
- 将来性** 身体の状態や体型などは、年齢・生活環境などによって変化していきます。現状だけではなく、将来を考慮した車椅子の選択も必要となってきます。



- ～車椅子の操作について**
 - 自力で操作し移動ができる
→ 自走用車椅子(介助用としても可)
 - 自力で操作することができない
→ 介助用車椅子
- ～サイズについて**
 - 少しでも小さな力で動かしたい
→ 重量が軽いもの
 - 屋内での使用、狭い場所での使用
→ 全幅が小さいもの、小回りがきくもの(6輪タイプなど)
 - 小柄、または大柄である
→ 座幅が合ったものを選ぶ
 - 足でこぐ、自分で乗り降りしたい
→ 前座高(座面の高さ)が低いもの 低床タイプ
 - 車に乗せて移動する、収納場所が狭い
→ 折り畳み幅の小さいもの、背おれ機能



！ポイントその2

身体に合った車椅子を選びましょう。

- 身体寸法** こぎやすく、姿勢が崩れにくい車椅子とは体型にあった車椅子です。床ずれなどの2次障害を予防することにもなります。
- 座位能力** 支えなく座れるか、どこに支えがあると座れるかなどを考慮します。姿勢は呼吸や動作などにも影響を与えます。姿勢保持クッションを使用するなどして、姿勢よく座れるよう心がけましょう。

！ポイントその3

車椅子を使った生活

- 移乗方法** 車椅子にどのようにして乗り降りするか。安全に、長時間身体に負担を掛けないような移乗方法を考えましょう。移乗支援用品、トランスファーボードなどの使用も検討します。
- 整合性** 日常生活場面を考えた車椅子選びも大切な要素です。狭い廊下で使用する場合は全幅の小さいもの、段差の乗り越えや柔らかい路面では車輪が大きいタイプなど。室内では、家具の配置を変えたり、不用品を整理するなどの工夫で新たな生活領域を見つけ出すことができるかも知れません。利用者さんにとって乗り心地が良く、介護者の立場も考えた車椅子選びをしていきましょう。

We love ひろしま 知ってる! ? 知っとこ☆

■ 広島には「もみじ」の名前がつくものがたくさんあります。では、次のうち本当にあるものはどれでしょう？

- もみじ城
- もみじ橋
- もみじタワー

答えは裏に



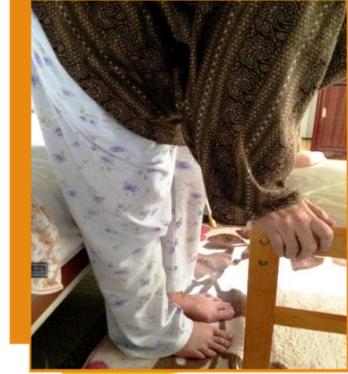
今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Nさん 女性 70才代 / 両膝変形関節症・認知症・緑内障
訪問看護：3回/週（月・水・金）1時間30分/回 です。

Nさんへの訪問は、健康管理、入浴介助、リハビリが主な目的です。普段穏やかなNさんですが、認知症があるため夜間よく眠れないことがあります。眠剤の内服状況や生活リズムを把握するために、介護者の息子さんに協力してもらい、1日の様子を書いて頂きました。その結果、眠剤を夕食後や20時頃に内服され、深夜の1時、2時に目が覚めてしまう…という状況が。眠剤を22時から0時頃に飲んで頂くように調整すると、Nさんの眠れない日がまったくなくなったという訳ではありませんが、息子さんとの睡眠時間が重なる、という良いリズムが少しずつ増えてきたように思います。

→椅子やテーブルなどを上手に上手に移動されています。



膝に痛みがあるため、室内は伝い歩きか歩行器にて移動されます。Nさんはお風呂が大好き。入浴中、後はとても良い表情で、昔の楽しかった仕事のお話などをしてくださいます。入浴のない訪問日には、筋力訓練や立位訓練などを、声を掛けると意欲的に行ってくださいるNさん。身体の柔軟性はバツグンで、「毎日やっごらん、できるようになるけん」と、Nさんが先生となって、いつも私が励まされています(´_`);。手先もとても器用な方なんですよ。これからも、大好きなお風呂にたくさん入れるよう、体調管理をしていきましょうね。(佐々木)

← すごい柔らかい身体！マネできませーん(*_*)。



24年度報酬改定 ひとくちメモ～ 特別訪問看護指示書について

主治医が急性増悪・終末期・退院直後等の事由により週4回以上の頻回な訪問看護の必要を認めた場合、14日以内の期間で医療保険での訪問が可能となります。この指示書交付の原則は、本人の身体の変化を伴うものであり、いわゆる「介護保険利用を抑えるため」や「毎月などの定期的な交付」はできないことになっています。特別指示書交付については、当ステーションまでお問い合わせください。



Smith's English ～スミスの英会話～

12月はクリスマス！ということで、本場のクリスマスのお話を。日本ではクリスマスは恋人同士で過ごす日…という雰囲気がありますが、アメリカでは間違いなく家族団らんの日です。ちなみに七面鳥はあまり食べません。ハムを食べることが多いようですが、私がアメリカに行ったときはラザニアでした。家族同士でのプレゼントは、名前を書いてクリスマスツリーの下に置いておき、食後にプレゼントを開けます。サンタさんからのプレゼントは、暖炉についた靴下の中に入っています！！

12月の旬



小松菜 カルシウムがほうれん草の3～5倍以上含まれており、**骨粗鬆症予防**、鉄分が**貧血予防と改善**、ビタミンA・C・Eが含まれているので**ガン予防**に効果的。その他、**抗酸化作用**があるクロロフィルが含まれています。

みかん ビタミンCが豊富なので、**肌荒れ**や**風邪予防**に効果的。また、果肉の袋(じょうのう膜)には、**便秘改善**の作用があるペクチンも多く含まれ、さらに袋や白いスジにはフラボノイドの一種「ヘスペリジン」が含まれており**高血圧**や**動脈硬化を予防**する効果があるといわれています。ヘタが小さく、皮に張りツヤがあるのが美味しいそうです。

生姜 生姜の辛み成分であるジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには**血行促進作用**、**新陳代謝を高める**、**身体を温める**、**発汗作用**などの効果があります。また、**強い殺菌力**もあり。香り成分であるシネオールは、**疲労回復**、**食欲増進**、**健胃**、**解毒**、**消炎**などの効果があります。**老化防止**、**がん予防**に◎。



新シリーズ！！ うちの可愛いペットさま

夏祭りの金魚すくいを取った金魚たちです。私のお気に入りの小さな金魚鉢に3匹もいて、ととても窮屈そう…。近頃は寒いせいか、じーっとしていますが、近づくと近寄ってきます。餌をあげた時は突きあって仲が悪いのなんの(´_`);。ちなみに、以前はメダカも同じ鉢に入れていましたが、翌日には消えてしまいました(´_`);。我が家の金魚は肉食系？(スミス)



編集後記…

次回1月号は、平成25年1月15日頃の発行となります。来年も今年同様、この「あいあい新聞」が継続発行できるよう、頑張っていきたいと思います。よいお年をお迎え下さいませ(*_*)。(仲重)

答え… 2. もみじ橋 でした！！

帝釈ダムによってできた神竜湖にかかる橋。赤い橋脚が湖上に映え美しく、湖は両岸に直立した絶壁が迫っています。遊覧船からの眺めがベストだそうです(´_`);。

