

# あいあい 新聞 5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

例年と比べると少し涼しい感じがしますが、街の若葉も芽生え始め、とても気持ちの良い季節がやってきました。ただこれからは暑くなるばかり。体調管理には十分に気を付けて頑張っていきたいと思います。



## We love ひろしま 知ってる!? 知っとこ☆



■ 利用者は年間14万人を超えるという、言わずと知れた北広島にある名水スポットとは、さて何でしょう?

ヒント よ〇〇〇〇の水

答えは裏面に

## 特集 ~ 福祉用具の選び方② 手すり編

その1

手すりにもいろんな種類があるんですね~



転倒予防や歩行介助、起立動作の補助などのために、手すりはなくてはならない福祉用具と言えるでしょう。今月号で「手すりの種類」について、来月号で「手すり設置時の注意点・ポイント」について特集してみたいと思います。



ええ湯じゃの~!

### ポイント

「手すり」とひと口に言っても、用途や使用場所によって様々な形状や機能のものがあります。まずは「どこで使うのか」、そして「どのような目的で使うのか」といったことを十分にアセスメントしましょう。

#### ~どこで使うのか

- 屋内で使用する(階段・廊下など)
  - 日常的に使う場所なので、生活導線をよく考える
- 浴室やトイレなどで使用する
  - 狭い場所で使うので移乗や介護者の邪魔にならないように気を付ける
- 屋外で使用する(玄関までのスロープなど)
  - 雨天なども考え滑りにくい耐久性のあるものを

#### ~どのような目的で使うのか

- 立ち上がり動作を補助する目的
  - 縦手すりを基本に考える
- 水平移動(歩行など)を補助する目的
  - 水平手すりを基本に考える
- 移乗動作や介護者による介護時に使用する
  - 本人および介護者の導線をよく考え効率的に使用できるよう工夫する



### 主な手すりの種類

次に代表的な手すりの種類をご紹介します。用途に適したものを選ぶようにしましょう。

#### 縦手すり



床面に対して垂直に設置するもので、立ち止まってドアを開け閉めしたり、比較的大きな段差を超えるときなどに姿勢安定の目的で多く使われます。また、縦手すりの場合は「しっかり」と握って使うので、他の手すり以上に握りやすさについて検討しましょう。

#### L字型手すり



平手すりと縦手すりが一つになった形状と機能をもつものです。トイレや浴室、玄関など、便座や椅子などからの「立ち上がり動作」を行うところでよく使用されます。これもしっかりと握って使うので握りやすく材質も冷たくならないものにしてきましょう。

#### 玄関用手すり



段差のある玄関での昇降に使用します。身体を安定させ、靴の着脱や段差の昇り降り時が安心して行えるようになります。玄関台(踏み台)などと併用すればより使いやすい玄関になり、外出の意欲向上も望めるかも知れません。

#### 可動型手すり



トイレなどで使用する手すりです。使わないときはしまうことができるので、トイレへの移乗時や家族の方が使用する際に邪魔になりません。取り付け場所が限定されるため、移乗動作や介護者の立ち位置などに十分注意しましょう。

#### 波型手すり



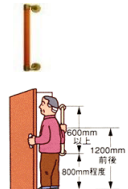
この形状は、立ち上がる際に、身体を引き寄せたり踏ん張ったりするとき、握りやすい角度を選べるようになったものです。利用者さんの身体機能に合わせて応用的に使うとよいでしょう。

#### 階段昇降用手すり



手すりは基本的には両側につけますが、片側手すりの場合は降りるときに利き腕側にくるように設置します。廊下の手すりと続いていない場合、なるべく手すりの端部は200mm以上水平に伸ばしましょう。これは手すりを持つとして前のめりになることを防ぐためです。

#### 出入り口用手すり



ドアを開閉する際に、身体を支えるために使用します。床面から高さ1200mm前後辺りを握れるように取り付けます。

次号では実際に手すりを設置するときの注意事項とポイントをご紹介します!



#### ~ひとくちメモ~

当ステーションには、「福祉住環境コーディネーター2級」を持つスタッフが在籍しています。住宅改修や福祉用具について困ったこと、お悩みなどがございましたらお気軽にご相談ください。



## 今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Yさん 女性 77才 / 腹壁腫瘍・心房細動・高血圧・DM・肝硬変  
訪問看護 : 3回/週(月・水・金) 1時間/回 です。

昨年の10月に肝臓の部分切除術をされました。退院後、術創部に膿瘍形成があり外来にて治療されていましたが、なかなか良くなり今年3月に再度入院。創部の治療を受けられ4月に退院されました。退院後は自宅にて創処置(毎日の洗浄とガーゼ交換)が必要ということになり、訪問看護が開始となりました。処置は、創部をシャワーでよく洗い流した後、しっかりと水分を拭き取り軟膏を塗ってガーゼ保護というのですが、ご高齢のYさんにとっては3回/週のシャワー浴はしんどいようで、「わたし一人が入るから来なくて良いです…」と訪問の度に言われます。

→ 傷口をシャワーで流し軟膏を塗布して新しいガーゼで保護します。



「先生に頼まれてるんですよ～、傷が良くなるまで来させてくださいね！」と声を掛けると仕方なしにはありますが承諾して下さいます(\*\_\*)。Yさんはデイサービスも利用されているので、そちらとも連携を図り創処置の協力をお願いしています。現在はみなさん(もちろん本人さんも!)の協力のお陰で創部の状態も改善傾向にあり、毎週だった病院受診も隔週でよいことになりました。Yさん! 頻回にシャワー浴をするのはしんどいと思いますが、傷が治るまでもう少しお手伝いさせて下さいね。どうか宜しくお願いしますm(\_)\_m。(佐々木)

← 処置セット。在宅では「ご自宅に有る物」を使います!

## 5月の旬

### ・たこ(蛸)

たんぱく質が豊富で脂肪は少ない。独特の旨みはベタインとよばれる成分から。ビタミンB、Ca、鉄などのミネラル類、遊離アミノ酸のタウリンを含みます。脂質が少ないので**ダイエット向き**! またベタインは糖が小腸から吸収されるのを防ぎ、血中コレステロールを低下させるので**糖尿病や動脈硬化の予防**に効果あり。タウリンには目の網膜に働き視力を強化し、**暗視能力を高める**ことから昔は忍者が訓練時に愛食していたとも言われています。



### ・そらまめ(空豆、蚕豆)

主成分はたんぱく質と炭水化物。ビタミンB1・B2などのB群やカルシウム、リン、鉄分、亜鉛などのミネラル類を含む食物繊維も豊富な食べ物。特にビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンB2は**成長を促し細胞の再生を助け**、また食物繊維が血中のコレステロールを減らし**血糖値を安定**させます。カリウムの働きと一緒に**血圧を下げ安定させる効果**もあり。このそらまめ、古代エジプトやギリシャで栽培されていた歴史の古い豆なんだそうですよ。



### Smith's English～スミスの英会話～OOLして良いですか編

May I borrow a pen? ～ ペンを借りても良いですか?

May I make a call? ～ 電話しても良いですか? と、この

辺まで記事原稿を書いていたとき、所長がポツリとこんなことを…  
「そう言えば高校のとき、borrow (ボロ) を借りる、って覚えてたなあ」  
(-\_-;)そんな知らんわあ、と思いましたが、一応書いておきます。  
携帯電話、米国ではsellp phone、英国ではmobile phoneです(\*^^)v



### 答え… よみがえりの水 でした!!

北広島町にある「八王子よみがえりの水」。豊かな自然に囲まれて観光協会や「まちおこし組合」の方々が整備されているのだそうです。昔、この地に泉が湧き出ており、翼を傷めた鳥たちが、この水で傷を癒し元気に飛び立ったとか。また、二王三郎という刀匠がこの水を使って名刀を鍛えたなど、この泉を神水・霊水・宝水とした伝説は数多く言い伝えられているそうです。取水は無料! ぜひこの美味しい水を飲みに行ってみてくださいね。



中国自動車道…

千代田ICから国道261経由、車で約10分  
山県郡北広島町本地4811番地



### 編集後記…

今月号で12回目(1年間)の発行となりました。スタッフの皆さまもだいたい記事を書くことに慣れてきて、取り掛かりから出来上がりまでの時間が短くなってきています。これから少しでも楽しい新聞となるよう頑張りたいと思います!! 次回は6月10日頃の発行予定です(\*\_\*)。(仲重)

## 今日も明日もあさっても **Carp** は続くよ、どこまでも



ここに来ての失速感が漂う我がカーブ、何ともやり切れない思いではありますが…(-\_-;)。そんな中、巨人戦での唯一の勝ち星をつかんだ4月21日ズムスタでの試合、今年初めて家族で観戦して来ました! この試合、前田智の代打同点タイムリーに延長戦での松山のサヨナラヒット!! 最高の試合を観戦することができました(\*\_\*)。長い試合となったので、チビたちは少々お疲れ気味…。しかし最後まで右手にメガホン、左手にグローブをはめて一生懸命に応援していましたね! さすが我が息子だ(\*\_\*)v。これから交流戦が始まります。何とか5割で…いや、勝ち越しでもって勢いを付けてセリーグ対戦!! といきたいものですね。(仲重)

