



今回は、〇野〇夫さんを紹介します。
(家族の承諾を得ています。)

〇野さんの受けているサービスは訪問看護と訪問リハビリとヘルパーさんによるおむつ交換、そして週に1度の訪問入浴を利用されています。寝たきりになると床ずれが気になるのですが、自動で体位変換ができるエアーマットを使用されており、また体調がよければリハビリ時に車椅子に乗って過ごされています。



元気な頃に植えた花や植物が見えるよう日当たりの良い部屋で過ごされており、ベッドを起して季節を感じる事ができます。妻がいつも傍で見守っていてくれ安心して居るようです。夜間は娘さんが介護をしてくれています。

病院で過ごすより住み慣れた家で介護を受けるという事は、家族にも患者さんにとっても大変であり、不安なところが多いと思います。今はヘルパーさんや訪問看護が利用でき、回数や時間は人によって違いますが、色々なサービスを受けることで在宅介護が楽にできると思います。少し興味を持ってもらえれば幸いです。

気になる病気

花粉症って？
急に雪がちらついたり、気温の変化が激しいこの頃いかがお過ごしでしょうか？そろそろ「花粉症」という言葉がよく聞かれる季節となりました。ということで今回は少し話しをしたと思います。現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。では一体どんな病気なのでしょう？花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を引き起こす病気です。季節性アレルギー鼻炎とも呼ばれています。アレルギーの種類は2つに分類されます。1年中あるのが、ダニや家の中のゴミ・コブシなどの昆虫・ペットの毛・フケなどです。ある季節にだけ起こるものは、スギ・ヒノキ・ブタクサなどです。

人によって違いますが、大きく分けて鼻の3大症状・目の症状などさまざまです。ではなぜ花粉症になるのでしょうか？それは私達の体は異物が入るとそれを除去しようとする働きがあります。花粉が一度体内に入り、異物と認識され、アレルギー反応が起こるのです。そのため、鼻水で洗い流そうとしたり、鼻つまみで中に入れないようにしたり、くしゃみで吹き飛ばそうとするため症状が現れるのです。

次の項目をチェックしてみましょう。花粉症は風邪とよく似ているのでよくかと思いがちな点があったら診察してみたいですね。
風邪のような症状が続く
くしゃみが続けて出る
鼻水がさらさらしている
熱が余り出ない
鼻つまみがひどい
目がかゆくなる
毎年、同じ時期に症状がでる
家族の中にアレルギー体質の人がいる

花粉症予防の心得の糸
1 とにかく寝るべし・・・なるべく規則的に十分とる。風邪でも良い
2 疲労・ストレス大敵・・・身体にストレスを貯めず、疲労をためない。
3 体力保つべし・・・きちんと食事をすること
4 鍛錬もすべし・・・しっかりと運動をする
5 刺激物・タバコ・アルコールは控えるべし・・・粘膜が過敏になってしまいます。
まずはしっかりと花粉情報をチェックして花粉が体内に入らないように工夫・注意しましょう。

在宅介護者の知恵袋

介護の知恵袋

ベッド上でスポンパジャマを着替えるのは大変ではないですか？しっかりと尻までスポンを上げてお尻まで着せようとして・・・なんて事もあれば、そこで衣服編第2弾としてスポンの工夫について説明したいと思います。



作り方

これは、スポンの横を切ってマジックテープを使用した優れたものです。お店などでも販売されていますが、今まで使っていたもので利用できます。ウエスト側から足先まで、写真のように縫い付けて使用しています。

このようなスポンであれば、何回も横に向いたりしなくても着脱が簡単にでき、一人でも着せかけるとおもいます。患者さん自身も楽で巻きつきよりはかき動きやすいと思います。是非試してみてください。

つれづれ

立春も過ぎ、日々の寒さもやや穏やかになった今日の頃、いかがお過ごしでしょうか？今回はよく玄関先などで吠えている「こぶし」という花を紹介いたします。人により「こぶし」という人もいるのではないのでしょうか。また、彩りの少ない早春の山に、いち早く白い花を一面につけ、優雅な芳香を放つ「こぶし」はまさに美しく印象的な花です。



膝の痛みを防止しよう②

膝を伸ばしてゆっくりに水平移動
股関節を外に動かす筋肉を強化します。
①椅子に深く座り、両手でしっかりと椅子の左右を持つ。足先を手前に向けて、片足を水平に持ち上げる。
②膝頭が上を向いた状態を保ち、ゆっくりに横へ水平に動かしていく。
③無理のない位置まで開いたら、ゆっくりに足を戻していく。
④反対の足も同様に行う。



今月の一言

ひとのおのれをしりぞるをわすらす、おのれのおたくするなきをわすらさう。
「人の己を知らざるを患えず、己の能へするなきを患う」
ひとが自分を知られないことを心配するな。自分に知られるだけの能力のないことを心配せよ。

綾川町指定訪問看護ステーション機関紙「びいす」
発行 綾川町指定訪問看護ステーション
編集 綾川町指定訪問看護ステーション
創刊 平成十九年十一月十五日