



今回は、〇井下〇さんを紹介します。(家族の承諾を得ています) 井さんは、訪問リハビリと訪問診療、開設時から訪問看護を利用して在宅で過ごしています。リハビリでは杖を使い家の中を歩いたりしているそうです。私たちは、週に2回入浴介助で訪問させてもらっています。



家族みんなが利用している為取り外しのできるバスボードと浴槽内に足台・滑り止めマットを利用しています。これらも介護保険からレンタルされています。自分で歩行可能、少しの介助で移動できるという人にはこのような介護用品もあります。是非利用してみてください。ベッドの端に座って外の景色を眺めたり、家族と一緒に住むことのできる刺激をもらったりと元気に生活されています。猫や犬なども飼っているため触れ合うこともできます。二階と元気に過ごされています。在宅で過ごすこと、家族と一緒に住め、四季を感じのんびりできることだと思います。少し介護用品を使用しただけで在宅介護が楽に、またスムーズにできると思います。少しでも興味があれば、相談して下さい。

気になる病状

老人性掻痒症 老人性掻痒症 「痒み」は夜も眠れない位辛いものです。皮膚には、触覚・痛覚・温覚・冷感の4種類があり、それぞれ別の神経線維で感じています。しかし、痒み覚とは聞いたことがありません。痒みの原因(虫刺され・湿疹・黄疽など)がわかっているものならばその治療法があります。厄介なのは、皮膚の外見は異常がないが痒みがあると言つ場合です。強いて病名らしくするならば、老人性掻痒症・心因性掻痒症などとなります。今回は老人性掻痒症について説明します。

症状

とにかく体中が痒くて眠れない、睡眠中に掻きまわっているなどです。特に冬期にひどく、下肢の皮膚は乾燥し、粉をふいているように見えたりします。皮膚が発赤、痒みなどの変化があれば家庭でメンソレータムなど市販のクリームを塗り、治れば問題は解決します。しかし、なかなか治らない場合や反復する場合は皮膚科受診して下さい。

対処法

- 原因は老化現象により皮脂と汗の分泌がなくなり、皮膚は乾燥しやすくなります。クリームや保湿剤・オリーブオイルなどを塗ってみて下さい。
① 入浴時に「シリコン」洗わず泡で洗って「ぬるぬる」・熱い湯に「つけず」ぬるぬるの温湯を保つ
② 胃腸に「こたえない程度」に脂肪分を摂取し、また水分も多めに飲む
③ アルコールは控える
④ 肌に直接当たる衣類は綿や綿の柔らかなものを着る
⑤ 少しお役立ちした「シリコン」が「無害」であつて「早急」に皮膚科受診して下さい。

今更のし

「徳孤なし、必ず鄰あり」 徳は孤立しない。必ず隣が出来る。 いわゆる「H」の「H」をする方が、現代は勇気がいる気がしています。でもちゃんと行いをする、孤立しないのは、必ず仲間が出来る、孔子様が言われています。勇気を振り絞って、強く生きていきたいなと思います。

在宅介護者の知恵袋

加齢と共に全身状態が悪くなったり、痩せて骨が出てきたりして・・・と床ずれは在宅で看護するひとにとっての悩みです。マットをソフトなものに変えても、自分で動けるからといって、どうしても床ずれは「床ずれ」！床ずれを防ぐには、まずは皮膚を綺麗にすること、②圧迫を少しでも無くすることが重要です。今回は、家庭にあるものを利用して少しでも予防してもらいたいと思います。



作り方

これは、どこの家にもある座布団を利用して作ります。座布団を二つ折りにして二ルヒも巻きつけたものです。別に巻きつけなくてもいいです。少しお尻の下や体位を変えた時に利用してもらえればいいです。もうひとつはビーズクッションです。最近では、手軽に安く手に入ります。これは、足や手などに使ったらいいと思います。是非、家にあるもので工夫して床ずれ予防に励んでください。

つれづれ

3月3日は「桃の節句(ひな祭り)」でしたが、「えがお」では今年も大きなお雛さんを飾っていました。「雛人形」の横にはいつも「桃の花」が添えられています。「桃」という字は、中国から弥生時代に伝わり、「兆」の字は、妊娠の兆しを意味していて、「桃」が「女性」や「ひな祭り」と関係があるのはこの理由かららしいと言われています。「桃太郎」も桃から生まれた強い男の子ですが、この話は相当昔からあり、桃の木は万葉の頃から霊力のある木とされ、いたからだそうです。是非散歩がてら周囲散策してみてください。



今回よりつまずかない体操をご紹介します

地面をける筋肉を強くして、歩く能力を高める体操です。この体操では主に、両手で膝を押さえることにより下腿三頭筋の筋力を高めます。
①椅子に腰掛け、片方の膝の上に両手を重ねておく
②息を吸って、吐きながら両手に力を入れて膝を押し、同時にかかとを上げて5～6秒間保つ。左右の脚を換えて同様に行う。
③ポイント この体操は背筋を伸ばして行いましょう。背中を丸めると、両手に力が入らない為に運動の効果が半減してしまいます。呼吸は腹式呼吸です。

