



患者紹介

今回は〇村〇様を紹介いたします。
(家族・本人の承諾を得ています)
〇村様は訪問看護・訪問診療・ヘルパーさん・訪問入浴などを利用し在宅療養をされています。

〇村様の好物はマグロの刺身やウナギだそうです。
仲の良い夫婦で、とても羨ましく思っています。



腰痛について

腰痛は国民病とも呼ばれています。原因になる部分は、腰椎の第4、5腰椎に異常が起るケースが多いためレントゲンの検査などで診察します。この部分は、骨盤や腹筋と共に上半身の負荷を支える大事な部分です。スムーズな動きを出すために骨格組織が少なくなっており、構造的なもろさを持ち合わせている場所です。

種類

ぎっくり腰・椎間板ヘルニア
腰部脊柱管狭窄症・腰椎分離症
すべり症・変形性腰椎症
骨粗鬆症

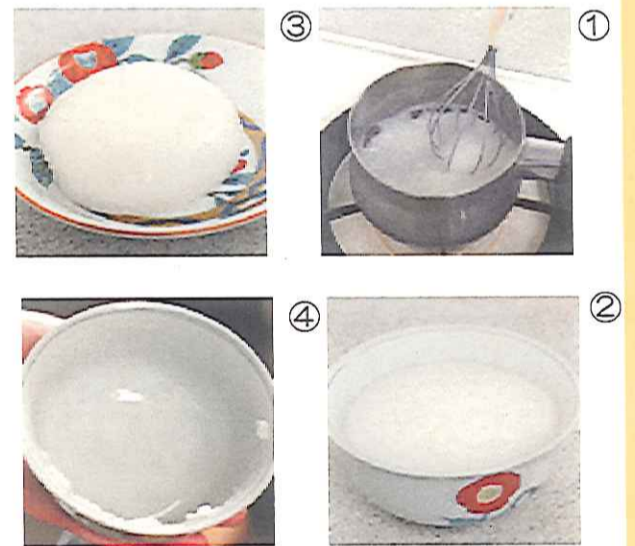
腰痛の予防法

- 1 歩く、坐るときに良い姿勢を心がける。(あぐらは避け正座、いすには深く腰掛ける。)
- 2 毎朝夕、適度な運動続け太らない。いすや寝具があっているか見直す。重い荷物を持つときは中腰にならない。
- 3 同じ姿勢を続けるときは時々背筋をのばす。
- 4 精神的ストレスをためず睡眠不足にならない。
- 5 足、腰を冷やさない。
- 6 整骨医院やカイロで予防治療を受ける。
- 7 腰痛体操し、筋肉強化・腰椎・骨盤を矯正する。
- 8 慢性の腰痛にはコルセットを使い負担を減らす。
- 9
- 10

介護の知恵袋

安全に口から食事を続ける為に、温かい粥ゼリーを紹介いたします。
粥ゼリーは、舌の動きや飲み込む機能の低下で、食塊形成しづらい部分の口の感覚を呼び覚ます役割をし、咀嚼する力を引き出し、口の中の残留も少なく飲み込みやすくなります。

1. ミキサーで粗くつぶしたお粥に、お湯で溶かした「ゲル化剤」を加えフツフツ音が立つまでかき混ぜながら火にかける。
「ドロドロ」が「トロトロ」に変わり、粒は残ってもやわらかくゼリー状にまとまり感が出てくる。
2. 70度ぐらいで固まるので、温かいお粥を食べることが出来る。
3. お皿に移してみると、茶碗に付着しないので、べたつきが少なくまとまりがあり喉の通りもよい。日々の介護の中に上手に取り入れることで、本人・家族も楽になり安心して食事ができるでしょう。



つれつれ

近頃は、朝夕冷え込み日中との温度差を感じる季節になってきました。体調を崩してはいませんか？ 散歩などで外に出ると、この花の匂いのする季節にもなってきました。

キンモクセイ(金木犀)
開花時期九月二十五日〜十月十日頃。
九月下旬か十月上旬頃のある日突然、金木犀の香りが始まる。(咲き始めが劇的です)
咲いているあいだじゅう強い香りを放ち、かなり遠くからでも匂ってくる。(どこに咲いているのかを探すのも楽しみのひとつです)
香りでは香の沈丁花、夏の梔子(くちなし)に並びます。
咲いたあとで雨風があると、あっけなく散ってしまいます。
はかないですね。

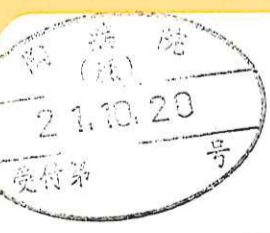
中国南部の桂林地方原産。
中国語では「桂」は木犀のことを指し、「桂林」という地名も、木犀の木がたくさんあることに由来するらしい。
金木犀の中国名は「丹桂」(丹桂だいたい色、桂IIモクセイ類)
江戸時代初期の頃、渡来した。
静岡県静岡市の木。(木犀)



床に座って太もも裏側のストレッチ

- ①片方の足を前方に伸ばし、もう片方の足は曲げて膝に下に入れる。手は膝の上。
- ②息を吐きながら膝の上の手を前方にのばし、お腹が太ももに近づくように体を前に倒す。
- ③十分に前屈したら、ゆっくりと息を吸いながら体を起こす。
- ④足を組み替えて同様に行う。

ポイント
必ず片脚ずつ行います。膝の裏は無理に伸ばす必要はありませんが、膝頭は上を向くようにしてその位置を保ち、足の指先をみながらお腹を大腿につけるようにしていきます。



綾川町指定訪問看護ステーション機関紙「しずく」
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