



杏の里 訪問看護ステーション通信

出来ることが増え、新たな目標へ

日ごとに寒さが厳しくなり、本格的な冬が訪れようとしています。今年の冬は平年並みの気温、降雪量の予想となっているので、寒さや感染症対策に気を付けていきましょう。今回はリハビリを通して活動範囲が広がっているK様を紹介いたします。

散歩したり、リハビリで上着の着脱練習やコタツに入る練習なども行ったりしています。外にも出られるようになったことで意欲が更に高まっており、奥様の手を借りずに着替えをするなど、新たな目標に向かって取り組んでいく予定です。

ワンポイント看護

足浴について

K様は脳梗塞を患われ、一年前に回復期病棟を退院して週一回の訪問リハビリと通所リハビリを利用しています。退院時は自宅内移動は車いすです。ソファへの乗り移りも不安定でした。また、歩行時には杖と装具を使用しても支えが必要となっていました。身体の硬さが目立っていたため介入当初は関節運動やマッサージ等を行いました。ご本人様・ご家族様ともにリハビリには非常に意欲的で『自宅内を杖で歩くこと』を目標に、ご自宅でのリハビリを継続し、現在は装具なしで屋内歩行自立となつています。上がり框や屋外歩行は見守りレベルとなり、最近では奥様と一緒に外を



「足浴」とは、その名の通り足を洗うことです。全身浴に比べると体力の消耗が少なく、心臓への負担もすくないので、高齢の方や疲れやすい方などに適した部分浴のひとつであり、ベットに寝たままで行うことが出来ます。足浴によって、爽快感が得られるだけでなく様々な効果が得られるのでご紹介いたします。

- ◎細菌の発生を防ぎ、傷の化膿や水虫、爪白癬などを予防します。
- ◎足は末端にあり、血流が滞りやすい部位です。足を温めマッサージすることで全身の血流



を良くし、循環機能を高めます。むくみの改善にも役立ちます。

◎足を温めることで、筋肉の疲れや痛みが和らぐことが期待できます。また、全身の血流化良くなり、気分を落ち着かせる働きのある「副交感神経」が優位になり、リラククス効果や睡眠促進効果を得られます。

◎普段は靴下や布団に隠れていることが多い足の状態（皮膚の色や湿疹の有無など）をじっくり観察できる機会となります。



◎寝たまま行うときは、膝の下にクッションなどを入れて膝を立てると安定します。かけ湯やさし湯をペットボトルなどで用意しておく便利です。洗い終わったら、しっかりと水気をふき取り、必要であれば保湿クリームを塗ります。

職員の異動がありました

看護師、リハビリ共に職員の異動があり、外来やデイサービス、回復期病棟等の様々な分野で経験がある職員が増えました。皆様のお役に立てるようこれからも努めて参りますので、どうぞよろしくお願いたします。