



令和3年3月吉日

お問い合わせ
杏の里訪問看護
ステーション

☎ 0178-25-0111(代)

杏の里ステーション通信

やりたいことをリハビリに!

今年は何年にもない大雪や寒さでしたが、だいぶ溶けて日差しが温かくなってきました。寒暖定まらぬ時期ではありますが、少しずつ春に向かっていくような気持ちになります。

〇様は脳梗塞の後遺症による左半身に運動麻痺を患っています。一般的には軽度の運動麻痺であったが、積極的なリハビリを受ける機会がなくご自宅で生活をされています。

「動けなくなりましたように、歩かねば!」と思っていました。ご自宅では動きにくさからあまり動くことがなく、家事などはご家族様の支援を受けている状態でした。週一回のリハビリ職員の訪問を利用し、身体の動かしやすさや体力の向上を図りました。とはいえ本人様が意欲的に運動をされており、リハビリの日以外にも散歩や自主運動をされています。お天気の良い季節は庭の菜園で野菜を収穫したり、簡単な調理を行うなど活動的になられました。現在では病前から通っている書道教室への参加や、ご家族様と一緒に温泉・銭湯へ行くなど活動の幅を広げら

れています。今年の冬は大雪や寒さにより日課にしていた散歩ができなくなるなど活動性の低下が危惧されましたが、自宅内での運動を継続させてお元気に過ごされています。自分のやりたいことをする、それが一番のリハビリになっていると感じます。皆様が、やりたいことを叶えられるように看護・リハビリで支援していきたいと思えます。

ワンポイント看護



★乾燥によるお肌のトラブル★
加齢とともに、皮膚内の水分や油分は減っていき、お肌のバリア機能(お肌を乾燥刺激から守る機能)が弱くなっています。バリア機能が弱まると、

- ◎乾燥がすすんで痒みを生じる。
- ◎カビ(真菌)・細菌などによる感染症を起す。赤くなったり湿疹になつたりする。
- ◎皮膚表面がもろくなり、摩擦やずれなどの刺激で裂けてしまう。

大切なお知らせ

などのお肌のトラブルを起こしやすくなります。
例えば、日に何度も体を石鹸で洗ったり、ゴシゴシこすりすぎたりすると、お肌の皮脂が取れすぎてしまいますので、石鹸で洗うのは「日一回程度、やさしく泡で包み込むように洗い、おさえるように拭き取りましょう。(ただし、感染予防の手洗いは、必要時、しっかり洗うようお願いいたします)入浴や清拭のあとは、お肌の乾燥がすすみますので、しっかり保湿剤でケアしましょう。乾燥肌や敏感肌のかたは、ナイロンやポリエステルなどの化学繊維の肌着が刺激になることもあります。また、電気毛布の長時間使用や室内の湿度不足も乾燥をすすめてしまうかもしれません。十分な水分補給も大切です。保湿に努めて、お肌を守りましょう。いつまでも「水をはじくようなお肌」でいたいものです。

皆様にご利用されている介護保険は、3年に一度国によって見直しが行われており、今年の改定では料金改定が行われる予定となっております。詳しくはあらためて説明をさせていただきます。ただ、予定となっておりますので、よろしくお願いたします。