



杏の里ステーション通信

令和3年6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)

自分と家族のためにやりたいこと

今回は、約1年前に脳梗塞を発症し、回復期病院でリハビリ加療後、自宅に戻られたM様を紹介します。M様は右の手足に運動麻痺を患っておられ、ご自宅の中を杖と足の装具を使い、歩いて生活をしています。訪問当初は、右肩に痛みがあり腕を上げることができず、さらに右手首には熱感があり、上手く右手を動かすことができない状態でした。マッサージや関節運動で筋肉をほぐし、右腕や手をお一人で動かす練習を行うにつれ、徐々に痛みが軽減していき、布巾を絞ったり、ハンドクリームを塗ったり、両手を使って行える動作を獲得され、食器洗いや米研ぎもできるようになりました。しかし、一時的に体調を崩され思うように身体を動かすことができず、もどかしい気持ちになることもありましたが、諦めずにリハビリを行っていました。



現在は本人様の頑張りや、ご家族様の協力もあり体調を崩すことなく生活されており、新たに「簡単な調理をして家族に食べてもらいたい」という目標に向かって右手を動かす練習、伝い歩きや杖を使わずに歩く練習を行っています。

今の時期は梅雨や気温差が大きいため、身体の動かしにくさが出やすい季節かと思いますが、無理をせずできる作業や活動を利用者様に寄り添ってスタッフ一同取り組んでいます。

ワンポイント看護

【便秘について】

便秘の悩みはありませんか？高年齢になるにつれ、様々な原因により便秘の方は増え、特に八十歳以上では男女問わず多くの方が抱える悩みです。「何日も出ない」「腹が張る」「食欲がなくなったり、吐き気を伴う」「硬くていきんでも出ない」など。また、便秘をしていると、外出するのが嫌になったり、いきみすぎで疲れたりと色々つらいですね。

編集後記

県内でもコロナウイルス感染者発生が続く、不安な日々の中、利用者ならびにご家族様には感染対策にご協力いただいております。誠にありがとうございます。暑い時期ですので、体調を崩さぬよう気をつけてお過ごしください。

- 便秘を予防するには、①食事改善（食物繊維や乳酸菌を含む食物を摂る。）
②水分補給（飲料のほかに、果物や汁物などでも水分が摂れます。）
③運動（激しい運動でなくても、歩くことや腰をひねるだけでも良い。運動が出来ない場合はおなかをマッサージしたり温めたりすることも腸の動きを促します。）
④生活リズム改善（睡眠を充分とる、決まった時間にトイレに行く、便意を感じたら我慢せずに早めにトイレへ行く、など。）
⑤ストレス解消（悩み事は独りで抱えず相談する、リラックサスできる趣味の時間をもつ、など。）
- それでも便秘改善しないようなら、便を軟らかくする薬や腸の動きを促進する薬などもありますので、かかりつけの医療機関で相談してみるとよいでしょう。