



杏の里ステーション通信

訪問看護

社会復帰に向けて、バスに乗りたい

夜寒が身にしみる季節となりましたが、お体におさわりはございませんでしようか。今年の冬の気温は平年並みか低く、昨年に引き続き寒さは厳しいと予想されています。寒さや感染対策に気を付けていきましよう。

今回はバスの乗車練習を行ったH様を紹介したいと思います。

H様は仕事中にくも膜下出血を患われた方です。利用当初は、歩行や階段昇降で見守りが必要な状態でした。また、高次脳機能障害として注意力や記憶力の低下があり、物事を覚えていくことが困難なこともありました。現在は歩行や階段昇降は一人でも安全に行え、高次脳機能障害の症状も改善しています。また、就労継続支援B型の事業所を週5回利用しており、一般就労に向けた取り組みも行っています。

H様は一般就労や受診などの移動手段として、バスの利用が必要になることが考えられました。そこで今回はバスの乗車練習を行いました。一区間のみでしたが、段差の乗り降りや支払いを上手く行えました。今後は目的区間の利用や乗り換えの練習を行い、安全なバス利用に繋がるよう支援していく予定です。

ご自宅での生活支援に加えて、このようなバスの乗車練習、屋外活動に向けた支援も行っておりますので、お気軽にご相談して頂ければと思います。



ワンポイント看護

★冷えに負けない体をつくる習慣★
寒さが増すこの季節、生活の中で体を温める習慣を始めてみませんか？
「冷えは万病のもと」というように体温が下がると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

また、代謝も悪くなるため頭痛・肩こり・むくみ・便秘・頻尿など、さまざまな不調を引き起こす原因となります。女性は男性と比べて筋肉量が少ないため、体の中で熱を生み出しにくく冷えやすい性質があります。



◎体温を逃さない工夫
『上半身は薄着、下半身は厚着』・汗をかくと熱が放出され、乾くときに体が冷えてしまうので、重ね着で衣類を調節しましょう。

『3つの首を冷やさない』・太い動脈が皮膚の近くを通っている「首・手首・足首」を温めると、温かい血液が効率よく体中に運ばれて、全身が温まります。『お腹を温める』・多くの臓器が集まるお腹まわりをしっかりと温めましょう。

◎体を温める食事のポイント
『常温』・冷たい食べ物や飲み物は体を冷やすので、可能な限り常温以上がおすすめです。

『旬の食材』・冬が旬の食材や寒い地域で採れる食材は、体を温める効果があるので積極的に摂りましょう。カボチャやゴボウ、ニンジンなどの根菜、鮭、サバ、みそや醤油などの発酵食品など。『よく噛む』・噛むことで内臓脂肪が燃焼し、体温が上昇します。

◎冷えを防ぐ生活習慣
『基礎代謝を上げる』・筋肉を鍛えることと基礎代謝が上がると、体が温まりやすくなります。寝たまま、座ったままできる軽い体操やストレッチも効果的です。『リラックスして就寝』・汗を吸う綿やウール素材のパジャマで、リラックスして休みましょう。

編集後記

一段と気温が低くなり、体調を崩すことも増えるかと思えます。心身の不調がありましたら、訪問した看護師・療法士へ遠慮なくご相談ください。