

医療法人芙蓉会 南草津病院

訪問リハビリテーション情報誌

第28号

発行月 2019年1月

みなりハ

謹んで新春をお祝い申し上げます。今年も一緒にリハビリを頑張りましょう！

『インフルエンザの流行期がやってきました！』

今年もインフルエンザの流行期がやってきました。インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れる感染症です。高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないことが重要です。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」によって感染します。正しい手洗いや咳エチケットを心掛け感染経路を断つことが重要です。急に38℃以上の発熱や全身の倦怠感などインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、無理をせず早めに医療機関を受診してください。

インフルエンザの予防方法については厚生労働省のホームページに詳しく記載されています。ぜひ一度ご覧ください。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



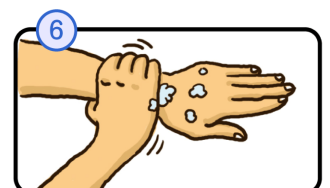
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

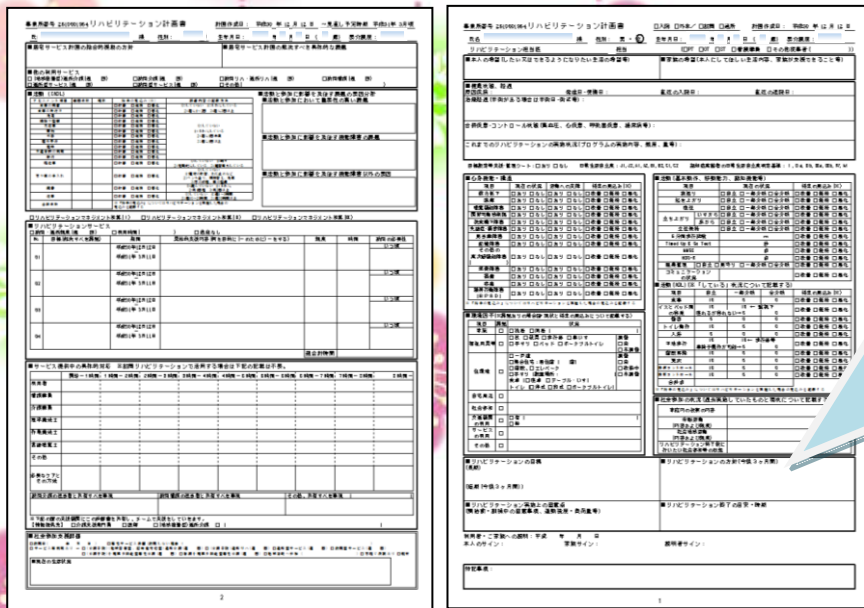


手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

『1月から計画書の様式が変更します！』

リハビリテーション計画書が裏表1枚の様式に変更となりました。大きく変更した点は「**リハビリテーションの目標**」「**リハビリテーション実施上の留意点**」「**リハビリテーションの方針**」の項目が増えています。その他、変更点が多数ありますのでご不明な点があればお尋ねください。



- リハビリテーションの目標
(長期)

(短期 (今後3ヶ月))
- リハビリテーション実施上の留意点
(開始前・訓練中の留意事項、運動強度、負荷量等)
- リハビリテーションの方針 (今後3ヶ月間)

『お詣りに行きたいんです。』

今回は訪問リハビリで近くの神社に初詣に行くことが出来た利用者様についてご紹介させていただきます。

Aさんは70歳代の男性で脳梗塞を発症し、半年間のリハビリテーション病院でのリハビリを経て自宅に戻られました。自宅に戻られてすぐは杖での歩行もふらつきが強く不安定な状態でしたが、訪問リハビリを行って行く中で徐々に歩行状態の改善がみられました。元々、畑仕事や地域活動などを積極的に行っていた方でもあり、屋外への活動にとっても意欲を持っておられる方でした。

ある時、歩行状態の改善に伴って天気の良い日に一緒に屋外歩行訓練を実施しました。思っている以上の疲れもみられましたが、久しぶりに外を歩いたことによる満足感もありました。それ以来、屋外歩行に対してのモチベーションが向上し、どんどん歩ける距離が延びていきました。

ちょうどそのころに年明けを迎え、本人よりどうしても初詣に行きたいとの希望があり、ご家族様の協力を得て近くの神社まで歩いて行くことにしました。皆さんも想像がつくと思いますが、境内は不整地な地面や石畳の溝や段差など注意を向ける所がたくさんあり、麻痺がある方やバランスが不安定な方が歩くにはとても難しい環境です。しかしその日はとても調子も良く境内を歩き、社の前で参拝をすることが出来ました。その日を境にAさんの屋外歩行の能力は向上し、ご家族様も一緒に外に出掛けることに前向きになりました。最終的には一緒に近くの畑や買い物に出掛けるなど、屋外の活動性の向上に繋げる事ができました。目標に向かってリハビリを行い、それを自信に繋げていくことを今回の利用者様から学べたように思います。

今回のように私たち南草津病院の訪問リハビリではご自宅の中の動作だけではなく、屋外への介入やご本人のやってみたいという想いを達成するためにリハビリをすることもできます。実際の住まわれている環境で個別の想いに対してリハビリテーションが行えるのは訪問リハビリの最大の利点だと考えています。「何かを達成したい！」そんな想いをお持ちの方がおられましたら一度相談してみてください。