

ジョイント

J O I N T

vol.48

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

安全

簡単

楽々介助法

寒

い日、暖かい日が繰り返した3月が終わり、春本番の4月がやってきました。4月は気温も上がり、タンポポや桜も咲き始め、花見をしたり、ゆっくりと散歩するのに気持ちのいい時期です。気分をリフレッシュして毎日楽しく過ごしましょう!

今回は、介助方法の特集です。なかなか一人では起き上がったり立ち上がることが出来ない人や、杖について歩いている人の介助方法について紹介しています。

介助するときに力任せに行くと、無理な負担がかかり膝や腰を痛めてしまうことがありますし、介助される方も痛い思いをします。

介助は、体の使い方や力の入れ方などを工夫し、お互いが楽な姿勢で行うと無理なく行えます。

健康教室では、参加の皆様にも、実際に介助方法を体験していただきました。その様子も掲載しています。今回の特集を読んで皆さんも安全、簡単、楽々介助法を身につけてください。

健康教室

2月21日火曜日、「寝たきりを防ごう」をテーマに第122回健康教室を開催しました。

参加された皆様にも、①寝返り・起き上がりの介助方法 ②ベッド～車椅子間の乗り移りの際の介助方法 ③杖を使った歩き方と、階段の上り方・下り方の介助方法について、実際に体験して頂きました。

健康教室の様子

1 寝返り・起き上がりの介助方法

ここがポイント!

介助する人は、腕の力だけでなく、自分の体重を利用して介助者の寝返りや起き上がりを手伝います。



寝返りの
介助方法

起き上がりの介助方法



自分の体を痛めないように、全身の力を使います。



見るのと実際にやるのは大違いです…。

2 ベッド～車椅子間の乗り移りの際の介助方法

★ここがポイント!★

- 介助される人の姿勢は、
1. 両足を自分の方に引き寄せ、
 2. 上半身を前かがみにし、
 3. 椅子に浅く座ります。

立ち上がりの介助方法



介助するほうもされるほうも体験しました。



◀ 介助しやすいようにバスタオルを腰に巻くといいでしょう。

3 杖を使った歩き方と、階段の上り方・下り方の介助方法

★ここがポイント!★

- 杖を使って歩くときは、1. 杖 2. 痛い足 3. 痛くない足の順で。
 階段を上がるときは、1. 杖 2. 痛くない足 3. 痛い足。
 階段を下るときは、1. 杖 2. 痛い足 3. 痛くない足。
 介助は杖を持っていない方から行います。

杖歩行の介助方法



杖を使った「歩き方」▶ 体験中です。





▲階段を下りる練習中です。慎重に慎重に。



休憩中・・・ではありません。
立ち上がるときの動作を体験中です。



参加された方の感想

「見ているのと実際にやるのでは大違い」
 「今後のことを考えると今のうちに勉強できてよかった」
 「見るだけでなく実際に体験したのが良かった」
 「楽しかった」など、大好評でした。

寝たきりになるとどうなるの？

寝たまま体を動かさないでいると、体の機能は衰えてきます。その結果、筋肉や骨、内臓や神経など多くの組織に異常が現れてきます。これを「廃用症候群」といいます。

具体的な症状としては、骨が弱くなったり、筋肉がやせて、力がなくなります。また、胃腸の機能が低下して、便秘や下痢を起こしやすくなります。さらに「もの考えること」が少なくなり、精神機能の低下や、痴呆が始まりやすくなるなど、体はどんどん弱くなってしまいます。

寝たきりを防ぐには

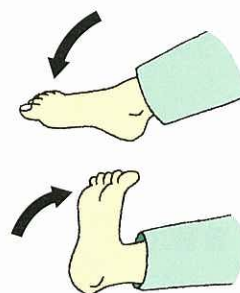
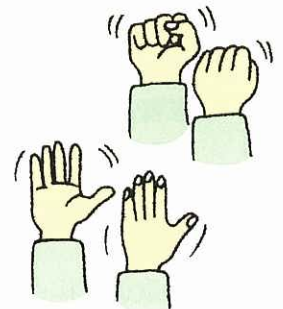
「寝たきり」にならないためには、どのような疾患であろうと、早いうちから体操や運動を行ったり、少しでも座る時間をつくるなどして、横になってじっとしている時間を減らすことが大切です。

手軽な体操

寝たまま簡単に出来る体操です。ぜひ皆さんもやってみてください。

①グーパー（握力の強化）

腕を天井に向かって伸ばし、その状態でグーとパーを交互に作ります。グーのときは力強く握り、パーのときは力いっぱい指を開くようにします。



②足首と足指の曲げ伸ばし

両足一緒に行います。膝を伸ばしたまま、背伸びをするように足首を下に伸ばせるだけ伸ばします。その状態から今度は足首を上に来るだけ曲げます。

次回の
健康教室は…

4月20日木曜日13時30分～15時に開催します。テーマは「健康な生活を維持するためのポイント」です。講師は神戸大学医学部保健学科 助教授 武政誠一先生です。

健康づくりには、1に栄養、2に運動、3に休養といった3本柱が重要です。その中で健康づくりのための運動について皆さんと一緒に考えて行こうと思います。

どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

質問コーナー

～看護師の仕事の疑問にズバリお答えします～

Q. 入院中はどうやって
寝たまま髪を洗うのですか？

A. 入院をした時、ベッドの上で生活をしなくてはいけないことがあります。そんな時どうやって洗髪をするのか疑問になると思います。当院では、専用の洗髪車を使ってベッドの上で洗髪をしています。患者さん一人一人の状態に合わせた洗髪を行い、ベッド上での快適な生活の支援を心掛けています。



お知らせ

今回より「ジョイント」を横書きにしました。そして紙面もカラーになりました！いかがだったでしょうか？『この院内紙を通じ、ともに健康について考え関節を代表とする整形外科疾患に対応していきたい、また、患者さんと職員の心をつなぐ架け橋としたい』という気持ちは変わらずに、皆様のご意見を取り入れより読みやすく楽しい、充実した内容にしていきたいと考えています。これからもよろしくお祈りします。

医療改正のお知らせ

医療改正にともない、4月より治療費が変わります。
詳しくは事務所でお尋ねください。

更衣コーナーの充実

第1リハビリ室の奥にある更衣コーナーに鏡を設置し、より使いやすくなりました。着替え、コルセットの付け直しなど、ご自由にお使いください。



診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>