



杏の里 訪問看護ステーション通信

安全に暮らすための環境調整

今回は福祉用具についてのお話をしたいと思います。福祉用具には、置き型手すり、I棒、ソファを高くするクッション、歩行器、浴槽手すり、浴槽台など様々あります。在宅生活では「階段や玄関段差の昇り降り」「ベッドやソファからの立ち上がり」「浴槽をまたぐ」など、大変な動きがあります。これらを解決する手段の一つとして、先ほど紹介した福祉用具の導入を提案する時があります。リハビリスタッフの他に福祉用具専門相談員、ケアマネジャーなどとも一緒に検討し、ご自身でできることが増える手助けとなるよう、利用者様の心身の状態や環境に合わせて選んでいきます。訪問した際に、必要があれば体の動きや環境に合った福祉用具を選び、実際に使った動きの練習をしています。使用している福祉用具があれば、体の状態に合っているかなどの確認もしていきます。また、転倒なく安全に在宅生活を送るために、自宅内の動線を確認し、福祉用具を導入するだけではなく、家具の配置を変える工夫なども提案しています。

リハビリに加えて、環境を調整することにより、住みやすい住環境になるような提案をし、ご自身でできることが増え、在宅生活を安全に送られるよう支援しています。

在宅生活で困っていることや、福祉用具についての相談など、気になることがありましたら、いつでもお声掛けしていただければと思います。

福祉用具の紹介



上がり框用手すり



I棒



浴槽手すり



立ち上がり補助
電動昇降座椅子

ワンポイント看護

【春バテに気をつけよう！】

春は気圧の変化や気温差が大きいこと、生活環境の変化により自律神経が乱れることで、

- ・体がだるい・朝起きるのがつらい
 - ・昼間も眠い・落ち着かない
 - ・寝つきが悪く、ねむりが浅い
 - ・食欲がない
- といった症状が出る場合があります。ひとつでも当てはまった場合、春バテになっていないかもしれません。春バテ予防にはバランスの良い食事、入浴、睡眠、冷え対策が重要です。

○食事

血行促進、疲労回復効果のあるビタミンや骨を強くし、イライラ解消効果のカルシウム、気分の落ち込みなど精神症状に効果のあるトリプトファンを積極的に摂りましょう。ビタミンは豚肉、レバー、人参、卵などカルシウムは牛乳、チーズ、小松菜、菜の花、納豆などトリプトファンは牛乳、みそ、バナナ、卵などに多く含まれています。毎日の食事の中で意識して食べてみてください。

○入浴

湯船に浸かるとリラックスした状態になり、血行も良くなるため自立神経が整います。ややぬるめ(38〜40℃)のお湯に10分程度浸かることがおすすめです。

○睡眠

寝る時間と起きる時間を一定にする、朝起きたら太陽の光を浴びる、就寝前にテレビなどの画面をみない。

その他にも就寝3時間前までに階段昇降や椅子に座って太ももを左右交互に上げるなど、無理のない軽い運動を行うことでよい睡眠に繋がります。

○冷え対策

体を冷やささないように脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。

春バテ対策を行い春を元気に過ごしましょう。またこれから来る夏に向けた体調管理を行いましょ。

編集後記

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。春になり、お身体にとって過ごしやすい季節となりましたが、体調に留意して過ごしましょう。