

秋も深まり、日が短くなってまいりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。当ステーションには、呼吸や浮腫の認定を受けたスタッフが在籍し、より専門的なリハビリテーションを提供できるよう日々研鑽に努めています。今回は、認定スタッフによるリハビリの記事を中心に記載致しました。

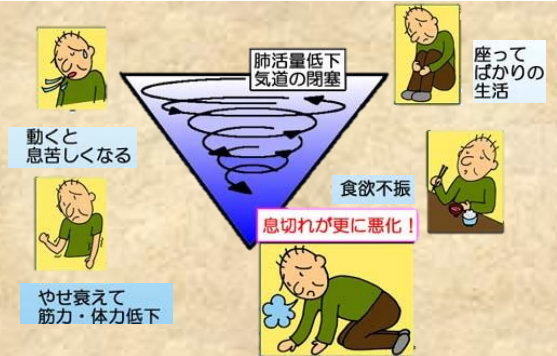


24時間・365日
「安心と癒しの看護」
「充実のリハビリテーション」

当事業所での呼吸リハビリテーション

呼吸は、私たちが生きる上で欠かせない動作で、なおかつ普段は無意識に行っています。病気や外傷で呼吸器に障がいを生じると十分に呼吸できず、息苦しさを感じ運動や日常生活活動に支障が生じてしまいます。「呼吸リハビリテーション」とは、呼吸器の障がいによる息苦しさを改善し、いきいきと充実した生活を送れるように支援するのが目的です。

当事業所では以下の事を実施し支援しています。



慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイト参照



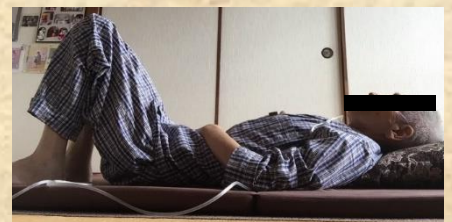
排痰練習

肺内に残っている痰を排出し、呼吸をうながします。



ストレッチ&体操

胸郭の可動性をうながし、呼吸をしやすくします。



呼吸練習

腹式呼吸や口すぼめ呼吸などの呼吸法訓練を行い、安静時だけでなく、運動時にも楽に呼吸できるようにします。



運動療法&日常生活動作指導

自転車エルゴメーターや歩行訓練、呼吸体操などの運動を取り入れた訓練を行い、運動時の呼吸法を習得し、運動時の息切れをコントロールできるようにします。また、当事業所で作成した日常生活動作での対処法パンフレットを使用し生活指導も行なっています。



全身の軽い運動が胸郭全体の動きを良くしたり、普段使わない筋肉を強めることによって、呼吸器の症状も改善する場合があります。

写真掲載の許可頂いています。

呼吸器リハビリテーションの対象となる病気は、肺気腫、慢性気管支炎のような慢性閉塞性肺疾患、肺炎、神経や筋肉の病気による呼吸機能の低下、人工呼吸器をつけた状態、手術後で痰を出しにくい状態などです。個々の患者さんのリハビリテーション法については、病気の種類や肺の状態によってかなり変わってきますので、主治医と連携して行います。

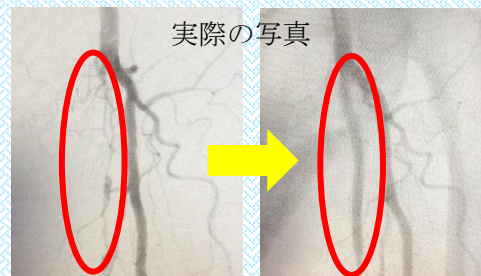
☆訪問リハビリでのリスク管理☆

～リハビリ介入中に異常の早期発見に繋がった事例（閉塞性動脈硬化症）～

週1回訪問リハビリ介入中のN様の事例です。全身の観察より、足の浮腫・冷感や左足背動脈の触知低下を認めました。日常生活に支障はなかったようですが、歩行訓練中（100m程度）、一定距離を歩くと左ふくらはぎに痛みや跛行が毎回出現していました。また歩行直後に下肢の血色悪化もありました。主治医に相談し、検査行くと閉塞性動脈硬化症（足の血管の狭窄）と診断され、バルーン拡張術に至っています。このように介入中の些細な変化や身体所見に注意することで、早期異常発見に繋がリリスク管理の重要性を実感しました。

☆健康状態の把握・リスク管理で心掛けていること

- ①健康状態の把握：一人一人の障がいや病気が違うことを理解し、日頃の精神・身体的な「平常状態」を知ること努めています。
- ②「平常状態」を判断する為、全身の観察・バイタル測定の実施：いつものような活気はあるか？反応はどうか？睡眠や食事、排泄、皮膚の状態、日常生活の様子などが評価対象となります。バイタルサインは、血圧、脈拍、呼吸、体温などがあり客観的な評価として重要です。
- ③リハビリ中のリスク管理：運動前・運動中・運動後の身体所見（発汗、疲労感、息切れ、痛み、浮腫、めまい、動作中の様子など）の変化を見逃さないように気を付けています。



理学療法士 橋口 弘幸

☆浮腫のリハビリテーション☆

当事業所には、**リンパ浮腫複合的治療料実技研修**に参加した、**浮腫専門のリハビリスタッフが在籍**しており、浮腫に対して専門的なリハビリテーションが行えます。

浮腫が出現することで・・・

関節の動かし難さや上肢下肢の重さにより、更衣・入浴・歩行などの日常生活に加え、家事動作が行い難くなり、在宅生活での動作に影響がでます。また、見た目による心理的苦痛にも繋がります。

治療内容

- ①用手的医療リンパドレナージ ②圧迫療法（多層包帯法・弾性着衣） ③圧迫療法下運動療法
④スキンケア ④セルフケア指導 ※個人の状態に合わせ①～④を使い分けます

浮腫は、正しくケアをしていく必要があります。適応・禁忌（重症心不全や急性炎症など）がありますので、浮腫でお困りの際はお気軽にご相談ください。

作業療法士 日高 美紀

職員紹介

毎日新鮮なことばかりで汗びっしょりです。
皆様に顔を覚えてもらえるよう頑張ります。

看護師：石田さん(7月入社)



少しでも皆様のお役に立てるよう頑張りますので
よろしくお願ひします。

看護補助：佐藤さん(8月入社) ※看護師、主任ケアマネージャの資格保有

皆さまが安心して穏やかな生活が送れるように
少しでもお役に立てるよう頑張ります。

看護補助：鈴木さん(10月入社) ※介護福祉士の資格保有



☆あとがき☆

秋になり肌寒くなってきました。
みなさん、体調にお気を付けてお過ごしください。

ホームページ・フェイスブック随時
更新しています！是非チェックして
みてください。



編集担当
江島・申

