

# ラベンダーだより 第12号

香住ヶ丘リハビリ訪問看護ステーション

福岡市東区香住ヶ丘一丁目7番5号

TEL : 092-674-0202 FAX : 092-673-0018

E-mail : noda@k-kasumigaoka.com

晩秋の候、コロナ禍におかれまして皆様も大変なご苦勞をされておられることと案じております。私たちもコロナ対策として訪問看護ステーションができることを実施し、感染拡大の防止に努めてまいりました。今回のラベンダー便りは当ステーションの具体的なコロナ対策と自宅で出来る筋トレメニュー、訪問リハビリの印象的な出来事について載せていますので、是非ご一読ください。



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【新型コロナウイルス】を「うつさない」「うつらない」取り組み》



全スタッフ、朝の健康チェックと検温を行っています。



各利用者様への訪問の際は、マスク・フェイスシールドやゴーグル・清潔な靴下を着用してサービスを実施しています。

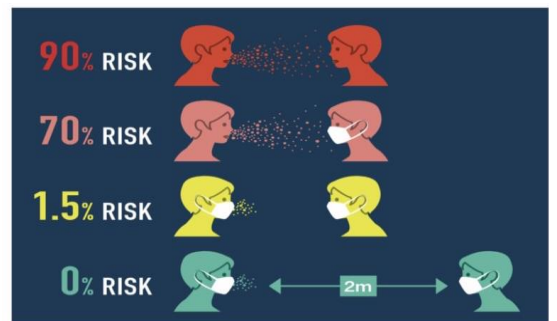


さらに 37.5℃以上の方は、フェイスシールド、袖付きエプロン、N95 マスクを装着し対応しています。

衛生感染委員会 佐藤、江島

## ユニバーサルマスクング とは

自分が感染源にならないよう人ごみに入る時は、マスクを常に着用するというもの。マスクは会話などで発生する飛沫の拡散を減少させ、相手の感染リスクを大幅に低下させます！そのため、利用者様にもマスク着用をお願いしています。



American Dental Association. May 14, 2020.  
Eikenberry SE, et al. Infect Dis Model. 2020;5:293-308.  
Howard J et al. Face masks against COVID-19: an evidence review. Preprints 2020

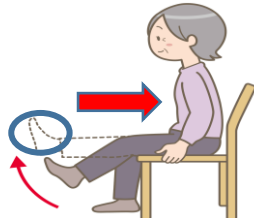
自宅で出来る



おすすめ筋トレメニュー

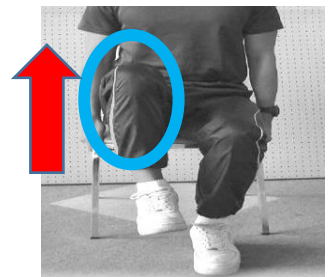
### 【膝伸ばし運動】

左右それぞれ 10 回ずつ行いましょう。



### 【足上げ運動】

左右それぞれ 10 回ずつ行いましょう。



### 【スクワット運動】

5~10 回の 2~3 セットを行ってみましょう。



### 【かかと上げ】

10 回ずつ行いましょう。



## できたーっ!!シリーズ

「ほら見て、ひとりで出来るんです！」

持病が原因で右足のスネから下を切断する手術をし、生活に不安を抱えたまま自宅退院となったN様。手術前から体が弱り、自分自身では立つこともできないため、ポータブルトイレでの動作や透析のための移動など、生活全般に介助が必要な状態でした。

訪問リハビリは自宅に戻られた際にスタートし、介助ベッドの導入・ご家族への介助指導・N様へのトレーニングを含む動作指導などで関わってきました。そしてリハビリを始めて2ヶ月が経とうとした頃、N様から「見てください、立てるようになったんです！」と、ベッドから介助バーを持ちひとりで立ち上がるN様がそこに！そして家族からも「トイレで自分で立ち、しばらく立っていられるので今まで2人介助でしたが、今は1人で十分です！」と！そうなんです、熱心なN様はリハビリの時以外にも自主トレに励み力をつけて、立てるようになったのです！N様は「やっぱり自分でできるとうれいね。」とまぶしい笑顔を見せて、担当の私も一緒になって喜びました。今後も、N様ができることが増えるようにリハビリでサポートしていきます。 理学療法士 香本 卓也



## できたーっ!!シリーズ その2

当事業所では、お子様に対する看護やリハビリもおこなっています。週に1回、作業療法士が訪問しているBさん。作業療法では対人交流機会をもつことや、成功体験を増やして自信をつけることを目標として、書道をおこなっています。ご自身が書いた作品を見ながら「もっとここを長くしたらよかった。」「幅が狭すぎた。」など自ら振り返りながら意欲的に取り組まれています。完成した作品を周囲の方から褒められることで、ご本人の自信にも繋がっているようです。また筆圧の調整を学習することで、日常生活での書字場面でも濃くてバランスのとれた字が書けるようになってきています。今後ご家族や他職種と一緒にBさんの成長をサポートしていきたいと思ひます。

作業療法士 申 亜沙美



## 就労に向けて頑張るCさんをみんなで応援しています

Cさんは、将来就労することを目指して、毎日訓練施設に通い、計算問題や商品の仕分けなど、就労に向けた個別の課題を行っておられます。当事業所では、対人関係の改善などを目的として週1回訪問しているのですが、会話の中で、施設利用中に自分と他者を比べてしまい、気持ちが不安定になってしまうという発言がよく聴かれていました。そこで、施設スタッフとの情報共有を図るため、連絡をとって見学や面談の機会をつくっていただきました。見学や担当スタッフとの面談を通して、Cさんの強みや今後の課題、また自分の作業に集中できるような環境設定など、日頃の訪問だけでは分かり得なかったCさんのことをより具体的に知ることができました。今後も他職種で連携してCさんの自立を支援していけたらと思っています。

作業療法士 申 亜沙美