

ラベンダーだより 第2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

今年の夏は本当に暑い夏でした。やっと朝夕に秋の気配を感じられるようになりほっとしていますが、まだまだ気を抜けない厳しい残暑が続きます。

その中、体調を保てるようなヒントを少しでも提供することが出来たらと思いい「ラベンダーだより」第2号をお届けしたいと思います。

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」



訪問リハビリテーションってなにしてるの? ~言語聴覚編~

皆さんは誤嚥性肺炎という言葉は聞いたことがありますか? 通常は食道に入るべき食物が誤って気管支や肺に侵入することで炎症が起こることを言います。厚生労働省が発表する死因の統計で肺炎は脳卒中を上回り第三位となっており、特に誤嚥性肺炎は近年大きく注目されるようになってきています。



ではなぜ誤嚥性肺炎は増加してきているのでしょうか? 年齢を重ねることで誰しもが少しずつ体力や身体の機能が低下をしていくことは避けられませんが、それと同様に食事をする際の飲み込みの機能も少しずつ低下をしていくということが意外と世間に知られていないからなのかもしれません。

飲み込み(専門的には嚥下といいますが)の動きも口腔内・咽頭内の筋肉の動きの連動であり、その一連の動作は反射的に動きが作動するため、年齢とともに筋力の低下や反応が鈍くなったりすることは身体機能の低下と同様に避けることはできません。誤嚥性肺炎となることでその後の身体機能の低下もより著明となり、最悪命を落とす事にもなりかねません。



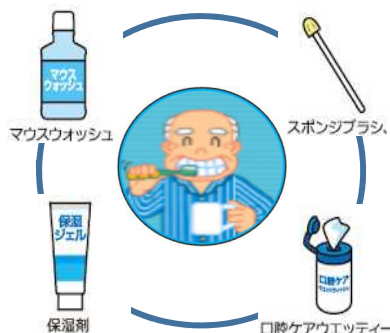
超高齢社会となり最近では健康寿命という言葉もよく聞かれるようになりましたが、これからは健康寿命をより長くしていくために嚥下の機能を少しでも維持していくことがより大切になってくると思われます。

言語聴覚士の訪問リハビリでは、利用者様のご自宅に伺い嚥下機能の評価と訓練を実施しています。なかには胃瘻などで栄養を取っている方でも、評価と訓練次第では楽しみを目的とした経口摂取が可能なレベルまで状態が上がる方もいらっしゃいます。

また重度の嚥下障害の方に対しては貝塚病院と連携してレントゲン室にて嚥下造影検査も実施しています。普段のお食事の中で飲み込みが気になる方は是非気軽にご連絡下さい。

言語聴覚士 上武

~口腔ケアのススメ~



高齢になると唾液の分泌が減少し口腔内が乾燥します。乾燥すると口腔内の雑菌が増加し汚れやすくなります。清潔にすることで肺炎や口腔機能低下の予防をすることが出来ます。入れ歯の方は入れ歯をはずした後の口腔内も洗って下さい。スポンジブラシを使用する時は、スポンジに含まれた水で誤嚥することもあるので、水気を拭き取って下さい。必要な道具は、ドラッグストア(薬局)で揃えることができます。

口腔ケアを行なって、毎日笑顔で過ごしましょう。 看護師 荒巻

アロマテラピー情報局

暑い季節は肌の露出も多く、虫に刺される機会が増えます。掻き壊したり、その痕がシミになってしまう場合がありますか？このようなトラブルを避けるために虫よけスプレーがあります。市販の虫よけスプレーは強めの化学薬品が使用されていることが多く、小さなお子さんや肌が敏感な方は、使用を躊躇されることもあるかもしれません。

そこで今回は天然由来のアロマを使用した虫よけスプレーを紹介します。



【蚊が苦手とする精油】

ゼラニウム レモンユーカリ
ラベンダー レモングラス
シトロネラ

【必要物品】

空のスプレーボトル 精製水
(網戸など皮膚に噴霧しない場合は水道水)
お好みのアロマオイル

【作り方】

精製水 30ml にアロマオイルを 6 滴入れるだけ！
使うときはよく振ってから使用してくださいね☆

おすすめはレモングラス・ティートリー・ラベンダーを 2 滴ずつですよ！(*^^)v

看護師 清田

食欲増進・疲労回復に活躍！～ビタミンとクエン酸の補充に！～ ☆セロリの梅しそ和え☆

【材料】

セロリ:4~5 本
梅干し:2 個
しそ:2 枚
塩昆布:2 つまみ
お酢:小さじ 2

- ①セロリは斜め切り、梅干しは種を取って叩く、しそは千切りにしておく。
- ②ボウルに①を全部入れ、塩昆布・お酢を入れよく混ぜる。
- ③冷蔵庫で冷やし、味が馴染んだら完成。



理学療法士 黒岩

在宅診療医のつぶやき～在宅医療に関わって～

貝塚病院で在宅医療に関わるようになって 2 年が経ちます。

この間に通院から在宅医療に移行して元気になった方を数多く見てきました。

住み慣れた環境での時間をかけた診療、24 時間 365 日対応に対する安心感が治療効果アップに繋がります。痛み外来に通院していた慢性疼痛の方も在宅医療になると痛みが軽くなりました。

原因は何であれ通院が難しい方は在宅医療の適応です。

お困りの方は貝塚病院在宅医療部にご連絡ください。



貝塚病院 麻酔科
石田 雄大 先生

～☆☆職員紹介☆☆～

訪問看護歴 10 年になります。40 歳になり、日々体力の衰えを感じていますが、利用者さんに元気をたくさんもらい頑張っています。高 1・中 1・小 2 の母としても毎日奮闘しています。上 2 人の子供達は陸上競技をしていますので、休みの時は博多の森に応援に行くのが楽しみです！東京オリンピックに出られないか、密かな夢を抱いています……♡



看護師
宮本悦子さん

桔梗



彼岸花

今回は『自宅での看取りについて』を予定しています。

編集担当：黒岩・篠田

平成 28 年 9 月吉日