



# やすき通信



訪問看護ステーション穩

2022年 Vol.4



## パチンコ玉を掴み、楽しみも掴む～フィーバー～



交通事故にて左橈骨尺骨骨幹部骨折を受傷された〇さん。

退院直後は左上肢術創部周囲の腫脹や疼痛もあり、左手指が僅かにしか動かせませんでした。

今まで自分で行えていた家事や身の回りのことができなくなったため、悲観的な発言も増え、周りの目が気になり外出の機会も減ってしまいました。

久しぶりに友人の誘いで、今までの楽しみだったパチンコに行かれましたが、「パチンコ玉が掴めなかった～」と残念そうに教えて下さいました。

そこで、少しでもできることを増やし、再び楽しみを取り戻すことを目標にリハビリを行っています。

パチンコ玉が掴めない💧



物が掴めない💧



体が洗えない💧



ビー玉や洗濯バサミを利用して

握力やピンチ力強化訓練、手指巧緻動作訓練

自助具（ループ付きタオル）を作成

徐々に手指関節可動域の拡大や握力の向上が見られており、モチベーションも UP！



理学療法士：高宮舞



舌は2種類の筋肉でできています。この筋肉を動かすことで、舌を出す、引っ込める、丸める等の行為ができます。舌の機能は主に、『味覚』・『摂食嚥下』・『発音』があります。今回は舌の運動に焦点を当て、お話しします。

『摂食嚥下』

口の中にある食べ物を食道に送り込む重要な働きをしています。効率的に奥歯で噛むために歯と歯の間に食べ物を運ぶ、食べ物と唾液を混ぜ合わせることも舌の役割です。

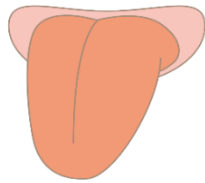
『発音』

声帯から発せられる振動した空気を口腔内で共鳴させて音にしています。共鳴をうまく形づくるのが舌です。舌が上手に動かないと、言葉がうまく出せません。

年を重ねても、スムーズに飲み込むことができるように、また滑舌よく会話することができるように舌の運動をしましょう！！

上下左右に出す

口の中で舌を左右に回す



唇を舌でなぞる

舌先を上顎につけて押す



困難な方はガーゼを用いて他動的に動かす！

看護師・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士：藤中雪子



秋の散歩道



休日は公園をウォーキングしています。好きな曲を聴き、景色を見ながらのウォーキングはとてもリラックスできます。最近はまだ歩くだけでなく、100m毎に手の運動とお腹を凹ませる事を意識しています。周りを見ると、高齢の方がたくさん散歩やウォーキング、ジョギングをされている姿があります。姿勢もよく、歩きも早い！！いつまでも健康でいるためにはこうでなければいけないと思わせてくれます。

看護師：TT

管理者こだまの一言

早いもので今年もあと1ヶ月となりました。皆様はどんな1年を過ごされましたか？これからの季節、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの流行も予想されます。また寒くなると動く機会が減る一方で食べ過ぎる傾向にあります。しっかり感染対策を行いながら、お身体に気をつけて、良いお年をお迎えください！

管理者：児玉恵美子

