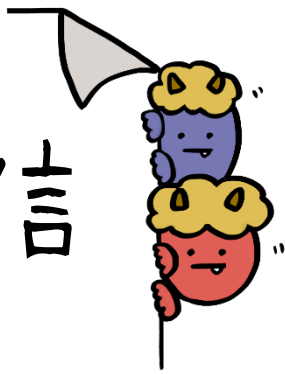


やすき通信



訪問看護ステーション穂

2021年 Vol.2



公園までのさんぽみち ～本来の姿～



進行性核上性麻痺を呈され娘様と2人暮らしのI様。症状は主に注意力の低下、認知機能低下、バランスを立て直す反応がみられない姿勢反射障害があります。歩行中、徐々に体幹が前傾し突進様歩行となり、姿勢の崩れから方向転換が上手く行えず転倒のリスクが高い状態でした。以前はご自分で自宅近くの公園まで散歩をされ、ご近所の方達とおしゃべりを楽しまれていましたが、ご本人の意欲の低下や娘様の転倒に対する不安などから外出が難しくデイサービス以外は自宅内で横になって過ごすことが多くなっていました。

リハビリを開始して下肢筋力強化訓練やバランス訓練に加えて活動量・歩行能力の向上を目的に公園までの屋外歩行訓練を実施しています。

最初は「知っている人に会いたくない」と言われていましたが、公園で知人に会うと自ら挨拶や会話をする姿が見られました。会話を通して再び地域の方と繋がるきっかけとなり、最近では訪問を重ねるごとに自発的な発言や笑顔が増えています。

今回、屋外歩行を通して私自身もI様の地域との関わりや知らなかった一面を知ることができました。

今後は娘様とも外出ができるようリハビリを継続し、利用者様だけでなくご家族様も不安や無理がなく過ごせるような助言や提案、リハビリを提供していきたいと思っております。



理学療法士：高宮 舞

そしゃく回数について



私たちは1回の食事で何回咀嚼しているでしょう？

現代人の咀嚼回数は **600回！** 昭和初期は **1400回！** 弥生時代は **4000回！！！！**

現代人の咀嚼回数は弥生時代の6分の1↘

噛まないことによって起こる健康問題が懸念されています。。。

咀嚼の効果→①肥満防止 ②味覚の発達 ③言語の発達 ④脳の発達

⑤歯の病気予防 ⑥がん予防 ⑦胃腸の働きを促進 ⑧全身の体力向上

30回の咀嚼？(´~`)mg mg

食物の種類に応じた最適な咀嚼回数がある！、、、ということを明らかにした研究があります。

食品によっても健康状態によっても噛む回数は違ってきます。→**30回咀嚼はあくまで目安**

※嚥下障害のある方は、、、きちんとした評価が必要！

食物を嚥下に適した性状に調整できているか？

評価→適切な食事形態提供→嚥下訓練→食形態アップ



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

山頂を目指して



皆さんの趣味は何でしょうか？

私は、主人に誘われて登山にハマりました。

時間を見つけては家族と登り、近場では宝満山・四天寺山、ちょっと足を延ばし九重山までよく行っていました。

登山の醍醐味をよく聞かれますが、雄大なパノラマに癒やされ、登りきった時の達成感、忙しい日々のリフレッシュの場などいっぱいあります。去年からコロナ禍で自粛していますが、コロナが収束したら夫婦2人で新しい山に挑戦していこうと計画中です。

今は体力が落ちないようにマンションの9階までの階段を登って足腰を鍛えています。

山ガール

管理者こだまの一言

2月は1年でいちばん寒い月となります。

乾燥によるお肌のトラブルにもなりやすく、早めのケアが必要です。

日頃から保湿ケアをしっかりとって、この時期スベスベお肌で乗り切りましょう！



管理者：児玉恵美子

医療法人優誠会 訪問看護ステーション穏(やすき)

〒811-1314 福岡市南区的場2丁目37-2

TEL：092-589-3011 FAX：092-589-3021