

やすき通信

訪問看護ステーション穩

2021年 Vol.4



第30回日本呼吸ケア・リハビリテーション学会学術集会に参加しました。



3月19・20日に第30回日本呼吸ケア・リハビリテーション学会学術集会にリモートで参加しました。始めてリモートでの学会参加でしたが、会場移動もなく聞きたい発表をすぐに閲覧できるため、とても充実したものでした。学会の雰囲気を味わえないのは残念でしたが…。特に話題に上がっていたのが、コロナ関係やフレイルなどでした。コロナ関係の発表はまだ過程段階のものが多いため、各病院や施設の取り組みや実践報告が主でした。

○コロナ流行前後での身体活動性の比較

活動性の低下がみられたのは**女性・低BMI、要介護の高さ**

特に**フレイル（虚弱）**状態の方の活動性低下あり

感染予防対策（手洗い・自粛生活等）

良かった点：**感染予防の推奨**が呼吸器疾患の症状悪化を抑制した可能性

悪かった点：**自粛生活の推奨**が**過度**な隔離生活を招いた可能性

呼吸症状悪化の予防には効果があったかもしれないが、アフターコロナに対して、コロナの流行・自粛生活が今後、様々な影響を及ぼす可能性がある。

まだ分からないことが多いコロナですが、どのようなリハビリが行えるのか、治療方法など今後も情報を発信できればと思います。



フレイルの予防・介入

- ・運動の介入
- ・オーラルケア
- ・栄養介入
- ・社会参加・生きがい
- ・ポリファーマシー対策

フレイルの評価方法

項目	評価基準
体重減少	6か月で2kg以上の体重減少
筋力低下	握力 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動をしているか？ ② 定期的な運動・スポーツをしているか？ ※上記の2ついずれも「していない」と回答

作業療法士：船原千寛

認知症と嚥下



～認知症のタイプ別の嚥下の特徴～

アルツハイマー型認知症

嗜好・食欲の変化、甘味を好む
食事を始めない、気をとられる、
食器の使い方が分からない

レビー小体型認知症

食べこぼし、姿勢の傾き、
送り込みの障害、食欲の変動
嚥下動作の変動

前頭側頭型認知症

大食、偏食、食事へのこだわり
食事時の立ち歩き、
ずっと噛んで飲み込まない

脳血管性認知症

口腔機能の低下、食べこぼし
誤嚥や肺炎のリスクが高い

認知症の方の食事介入は環境調整が中心となってきます！

食べ慣れた食事、馴染みのある食器、集中できる環境などを整えるだけで変わります！

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

ジム通い始めました



年齢とともに体力がどんどんなくなってきたので、これからも一生懸命働くために、ジム通いを始めました
ジムで汗を流し、プールでウォーキング。
水中ウォーキングは有酸素運動であるため、脂肪燃焼メラメラです！
運動した後はジャグジー風呂でゆったり。
最高の気分でリフレッシュすることができています！

看護師：T

管理者こだまの一言

桜の見頃を終え、増々春の日差しが心地よく暖かさを感じる季節となりました。新たな環境でスタートされる方も多いことと思います。

4月7日は世界保健デー！今年のテーマは「健康格差」です。コロナパンデミックとそこにある不平等を克服するための希望の象徴として、ワクチンがすべての国で投与され、すべての人に穏やかな日々が戻るよう願いが込められています。

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 福岡市南区の場2丁目37-2
TEL：092-589-3011 FAX：092-589-3021