



# やすき通信



訪問看護ステーション 穩

2020年 秋号



## ジムまでの道のり ～part2～

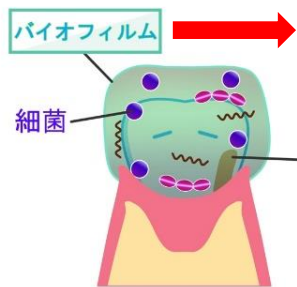
以前も紹介させて頂いた、一人でジムに行って運動をしたいという希望が強いUさん。右大腿骨頸部骨折にて人工骨頭置換術をされているため、右下肢の筋力低下が著明で跛行を認めていました。既往に多発性硬化症があり、歩行時の不安定さなどを理解出来ておらず「歩けるのにどうして一人で外出できないのか」と繰り返し訴えておられました。自宅内の移動は自立されていますが、屋外では強い風で大きくふらつき、ちょっとした道路の段差や傾斜ではスタッフの腕を掴まなければ転倒しそうなほどでした。今回、転倒予防だけでなく認知機能向上に効果があると言われていたスクエアステップを応用したバランス訓練を行いました。クッション性のあるジョイントマットを使用して、ステップを行うことでバランス機能を鍛え、同時に指示された番号を記憶し、場所を判断することで認知機能も鍛えることができます。実際に行ってみるととても集中して取り組まれ、最初はふらつきが強く介助が必要でしたが徐々にふらつきが軽減してきました。自身のふらつきに対しても「こんなにバランスが悪いなんて思わなかった」とバランス能力の低下を自覚されていました。今まで自宅内のリハビリに対して否定的でしたが、課題を自覚されたことで歩いて買い物や運動に行くという目標に向かって前向きにバランス訓練に取り組まれています。



理学療法士 高宮 舞



## 口の中は細菌がいっぱい



バイオフィルムとはプラークのこと。  
歯の表面に細菌が層を成して堆積し、  
ヌルヌルになったもの！

歯の表面には細菌が約 10 億個/mg Σ(・ω・)ノ！

咽頭粘膜や舌上、歯周ポケットにも付着しています。  
ちなみに、、、口腔内と直腸の細菌数は一緒！

★☆☆口の中の健康を保つためには口腔ケアが大切です！☆☆★

### 口腔ケアのステップ

ブラッシング（歯磨き）→フロッシング（歯間清掃）→マウスウォッシング（含嗽）

利用者さんで残歯がある方は必ず歯ブラシでのブラッシングが必要です。ブラッシングをしないと、バイオフィルムは除去できません。ブラッシングで剥がれた食べカスやバイオフィルムは嗽で吐き出す！そうしないと口の中に多数の細菌が残った状態になります。

嗽ができない方は口腔ケアシートで拭き取りをしましょう(^O^)/

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

## マイナスイオンで気を高める



事務所に観葉植物を置きました。サンスベリアは自然の空気清浄機と言われています。またマイナスイオンを多く発生する植物なので、頭もスッキリし、仕事に集中できるというメリットがあります。

集中力を上げて、よりよい看護、リハビリを提供していきたいと思っております。



## 管理者こだまの一言

朝晩が涼しくなってきましたね🍊  
新型コロナウイルスも完全終息には至っていませんが、これからは感冒やインフルエンザの予防も必要になります。  
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。早めの予防接種と体調管理を心掛けていきましょう🇯🇵

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