

訪問看護ステーション ほほえみ

No.138 2011.8.31

電話 (0573) 70-1017

八月二十八日に、中津川市一斉の防災訓練が行われました。かなり高い確率でこの地域に地震が起こる予測がされています。訓練では、隣近所に声を掛け合っただけで、隣近所に行きました。

災害弱者といわれる乳幼児や妊婦、障害者、高齢者にまず援助の手が差しのべられるように、地域で助け合うことが必要です。訓練をすることで、非常時に備える方法を学びました。

東日本大震災のボランティアに行った林看護師の報告二回目を裏面に掲載しました。

介護のポイント

リハビリテーション

在宅におけるリハビリテーションは、**生き生きとした日常生活を送るための「生活リハビリ」**です。医学的リハビリや社会的（職業的）リハビリとは違うものです。

「生活リハビリ」とは

例えば、「うどんを自分で食べたい」と考えたら、それを達成するための訓練を計画します。自分でうどんを食べるには、まず起き上がらなくてはなりません。起座位をとる訓練をします。次は箸を持つ訓練です。障害がある中で自分の実現したい目標を持ち、生活障害を克服する訓練のことです。

運動によって、筋力・筋持久力の増強、脈拍数・心拍出量・呼吸数・酸素摂取量・換気量の増大、血圧の上昇、排泄の促進がみられます。

リハビリを行うときの留意点

- ① 医師に、どの程度の運動を行うのがよいかを確認すること
- ② がんばりすぎないこと
- ③ 痛みのない程度にとどめること
- ④ 少しでも自分で動かせるなら自力で動かすこと
- ⑤ 関節可動域をしっかりと動かすこと

楽しく体を動かしましょう。