

# 訪問看護ってナニ？

---

阿新虹の訪問看護ステーション

福田 沙耶香



## 訪問看護とは・・・

かかりつけ医の指示に基づいて、看護師・保健師・理学療法士などが、このサービスを必要とする方の生活の場である家庭を訪問して、病状の確認や点滴、医療機器の管理など、健康上の問題や生活上の障害のある方々に対して専門的なケアを提供するサービスです。

# どんな時に訪問看護を活用するの？

胃ろう



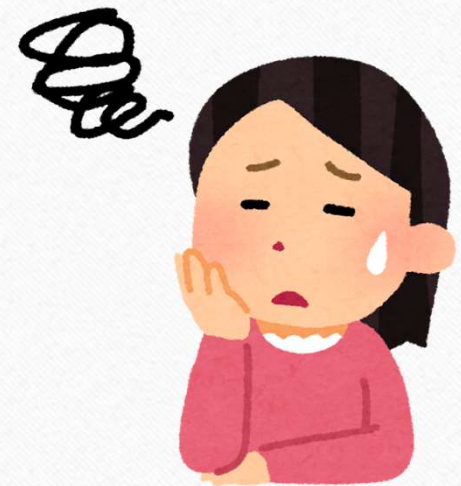
酸素療法



点滴



でも、どうしたらいい？不安



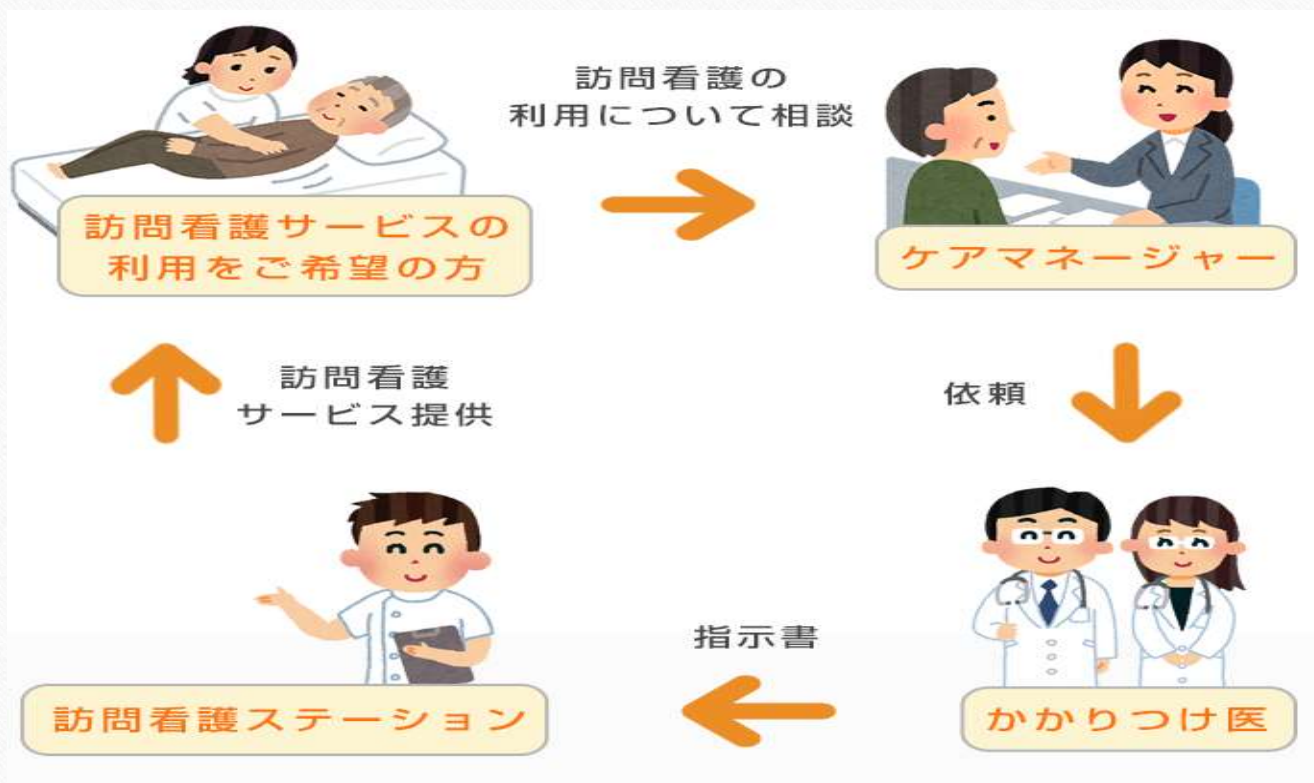
## 訪問看護を利用することで・・・

- ・専門的なアドバイスを受けることができる
- ・ご本人・ご家族の不安の軽減
- ・退院後など、安定した生活を始めやすく、維持しやすい

# 訪問看護ではどんなことしてくれるの？



# 訪問看護利用までの流れ



# ひとりで悩まないで

---



- 看護・介護のことでお困りのことは  
阿新虹の訪問看護ステーション

0867-72-7370

\* お気軽にご相談ください



## なぜ運動が必要なのか？

- 人生100年時代になり、この先の人生を充実させるためにも、健康で長生きするためにも何歳であっても運動は必要なものです

運動すると良いことがたくさんあります。

## 例えば・・・

- 1, 生活習慣病の予防
- 2, フレイルの予防
- 3, サルコペニアの予防
- 4, 認知機能低下の予防
- 5, 免疫力低下の予防

\* 転倒骨折から寝たきり予防・要介護予防にもなります。

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

## シルバーリハビリ体操の 3原則

- ① 一気に、無理しがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

体操の目的は、  
椅子の傾きで

体位も変えてつづき、  
体操を続けよう。



## 肩こり予防体操

### 背中・脇の ストレッチ

両肘が上下に動  
かぬように両  
手をつかみ、  
両脇の筋肉を  
伸ばす。



両肘をゆっくりと  
広げる。



### 腕の上下運動と リラクゼーション

両肘を伸ばしなが  
ら、腕を上げ  
しながら、両  
腕を下げよう。



両肘を伸ばし  
ながら腕を  
ストンと下げる。



シルバーリハビリ体操は、立つ、座る、歩くなど日頃の生活を送るための動作の訓練にもなる「正しい姿勢体操」、運動靴や筋肉痛地帯により体力の増進・向上を図る「正しいウォーキング体操」、肩・肘・腕・膝・足指など「その他の体操」で構成され、目的のためにどの筋肉を使いどの関節をどのように動かすかが明確です。

## 転倒予防体操

### 下半身の 筋力強化

両肘を伸ば  
し、両足  
に力が入る。



両足のつま先を  
前に押し、両  
足を広げる。  
両肘が下がら  
ないように行  
う。

### ももを上げる 力をつける 運動

両肘を伸ばし、  
両足を広げ  
て行う。



両肘が両肩の  
二つを結んで  
より以上に  
伸ばす。両足  
に力が入る。  
1分間この動  
作を繰り返す。

### 体操の方法

- ① 一気に全てを行うのではなく、段階的にこなして繰り返す。
- ② 姿勢を正確に行う。
- ③ ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちいい程度に行う。
- ④ 水分補給をしながら行う。

## 転倒予防体操

### ① すり足改善



### ② ふともも筋力アップ



### ④ 腰の筋力アップ



### ③ ふともも筋力アップ



### ① 爪先、かかとの上げ下げ

かかとを床につけて爪先を上げ、下ろします。次に爪先をつけてかかとを上げ、下ろします。<各10回>



### ② 膝伸ばし

左右交互に、体が後ろに反らないように気をつけながら、膝を伸ばします。<各10回>



### ③ 膝合わせ

両膝の間にタオルを挟み、太ももの内側に力を入れてタオルを押し付けます。<1回5秒を3セット>



### ④ 足で字を書く

片脚を上げて膝を伸ばし、空中に自分の名前を書きます。体が後ろに反らないように気をつけましょう。



- ★ 運動を行うときは、呼吸を止めないように意識しましょう。
- ★ 勢いよく動かすと、筋肉が痛く感じることがあります。無理をせず、やさしい動き、少ない回数から始めてください。
- ★ ①～④はどれから始めても構いません。

※次回 は立位で行う転倒予防の体操です。お楽しみに！