

毎日楽しく過ごすために



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

かかりつけの医師と連携しながら、看護師が生活の場へ訪問し、医療の視点を持ちつつ、自宅や地域社会で安心して日常生活が送れるようお手伝い生活や希望に添いながらケアできる

例えば 健康状態の観察
注射や点滴
栄養のための管の管理
人工呼吸器の管理
床ずれの処置
入浴や体拭き
リハビリ
家での看取り など



などの医療行為



阿新虹の訪問看護ステーションのご紹介

職員数：常勤・非常勤あわせて5名のスタッフ

利用者数：45名前後

自立または日常生活に援助が必要

寝たきり

難病

0歳～104歳まで

一日の訪問件数：3～5件

常勤看護師2名で24時間対応



優しく こまやかに 丁寧に



介護予防についてのお話

フレイルってなに？

*体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。
そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

*大切なことは、早めに気づいて取り組みを行うと進行を防ぐことができます。



なぜ、フレイルになるの??

例えば・・・

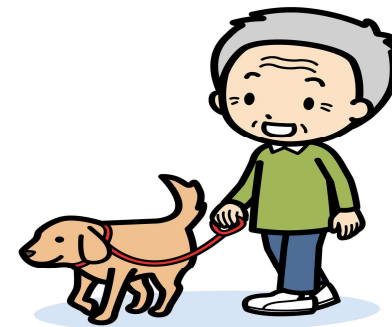
- ・動くことが少なくなる
- ・社会的に交流する機会が減る
- ・身体機能の低下(歩くスピードの低下)
- ・筋力が低下したり、筋肉量が減る
- ・疲れやすくなる
- ・元気が湧かなくなる
- ・低栄養になる

など



フレイルを予防するには

生活習慣病の予防をしながら、
運動機能・認知機能の低下を防ぎ
社会的に関わりを保ち続けることが
大切です。

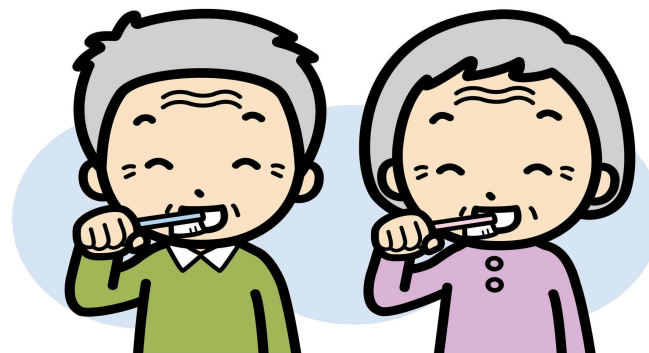


①持病のコントロールをしましょう

既に糖尿病・心臓病・呼吸器疾患・整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合は、悪化させないことが大切です。

②感染症の予防

免疫力が低下していることが多く、インフルエンザや肺炎にかかりやすいとされています。

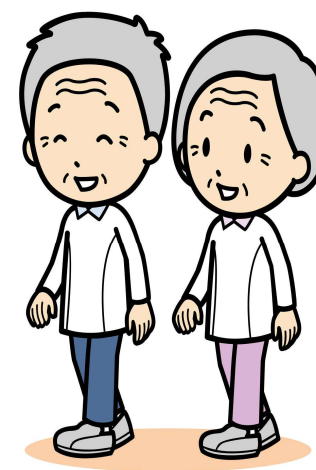


③ 日常生活に運動を

日常生活の行動に、少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばすなどして、毎日続けられる方法を、少しずつ始めてみましょう。

運動に知的トレーニングを組み合わせると、脳に刺激を与える効果があります。

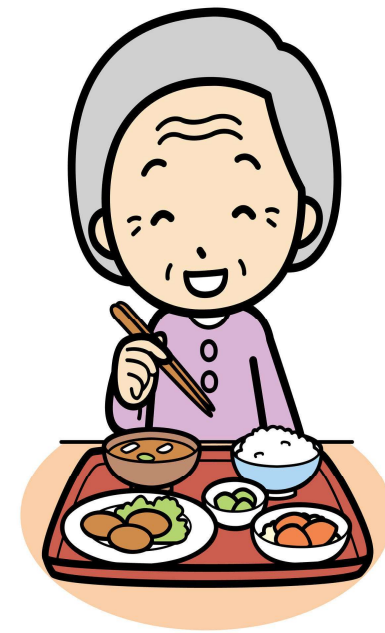
例えば・・・散歩をしながら簡単な計算をしたり
植物や野菜の名前を言ってみる



④ バランスの良い食事

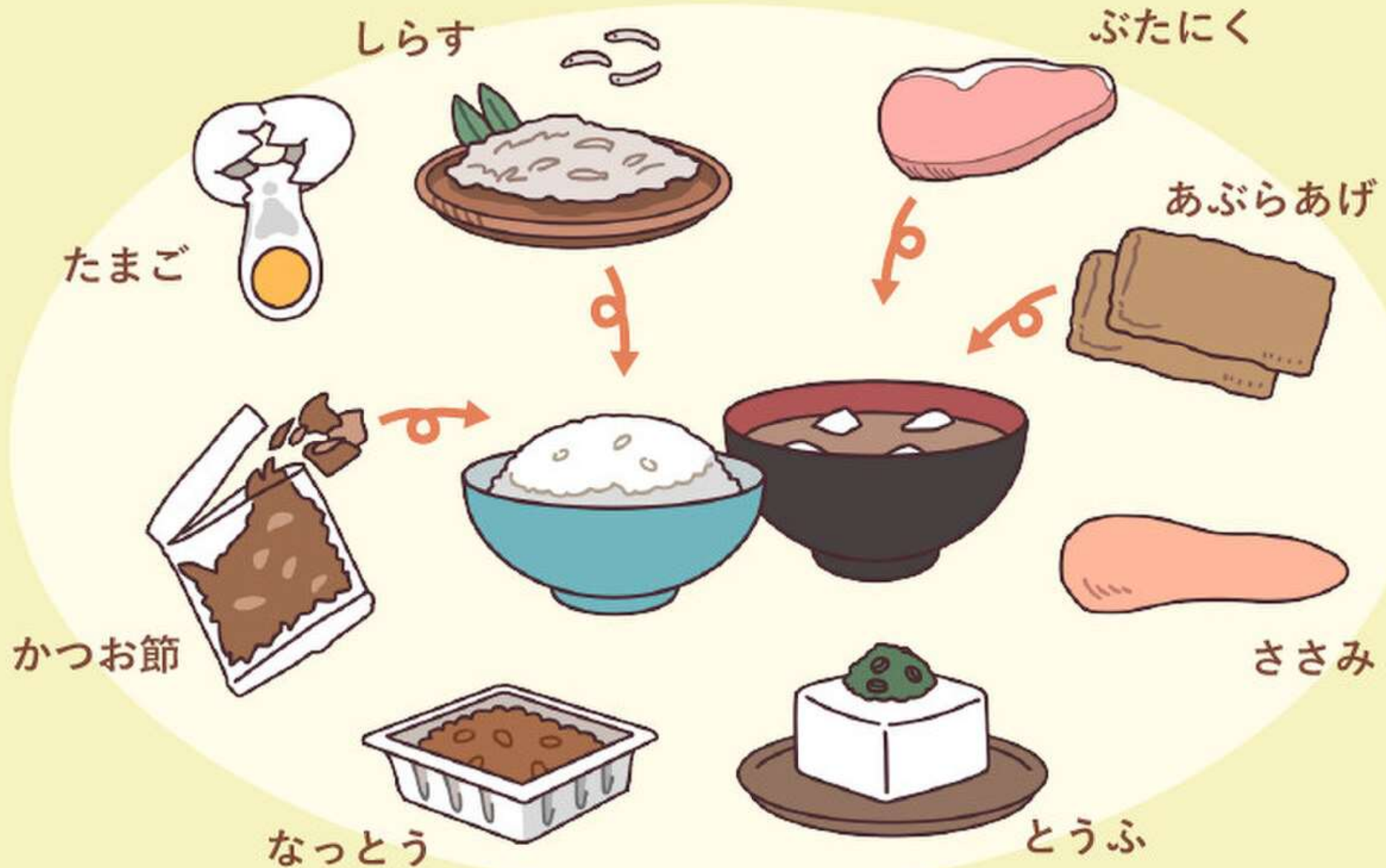
* 低栄養はフレイルを起こす最大の要因

運動して運動機能を維持するにも、体を作る栄養素（たんぱく質やカルシウムなど）が必要です。低栄養になると体の老化が加速して筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。




【フレイルを予防する食事のポイント】

たんぱく質をプラスワン！





しっかり食べよう！


合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」


① さ かな 

② あ ぶら 

③ に く 

④ ぎ ゆうにゆう 

⑤ や さい (緑黄色野菜) 


⑥ か いそう 


10食品群の中から
毎日、7種類以上とろう！



⑦ い も 

⑧ た まご 

⑨ だ いず 

⑩ く だもの 



⑤社会参加や外出のきっかけづくり

外に出る楽しみや喜びを見つけて、閉じこもりを予防しましょう。



5 腹式呼吸

吐く時にお腹をへこませて、吸う時にお腹をふくらまします。



6 逆腹式呼吸

吐く時にお腹をふくらませて、吸う時にお腹をへこませます。



7 軸くるくる



両手を前で合わせて頭と手を左右に同じ方向に動かします。



頭と手を逆の方向に動かします。



頭は動かさずに、目だけ手と逆の方向に動かします。

※手・頭・目は肩幅くらいの範囲で動かしましょう。

8 ほお〜呼吸

気持ちの良い姿勢を維持したまま、「ほお〜」と長く息を吐きます。



※お腹が締まるのを感じましょう。

9 おっ呼吸

姿勢を維持したまま、「おっおっおっ」を短く息を吐きます。



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

