

訪

阿新虹の訪問看護ステーション

ステーションだより

2023年7月

災害時の心構え

今年も梅雨の時期がやってきました。

梅雨入りも早く、すでに各地で大雨による被害が発生しました。そこで、自分が避難する時、何をどうすればいいのかを、一緒に考えてみましょう。

いつ

新見市から**警戒レベル3**の避難情報が発令されたら、**高齢者の方は避難！！**

警戒レベル4の避難情報が発令されたら、**全員避難！！**

どこへ

自宅から近い避難所へ

事前に避難場所と避難経路避難方法を確認し、試しに行ってみると良いです。

何が

健康保険証、お薬手帳、お薬、糖尿病手帳、血圧手帳 など

在宅療養中の方はインシュリン、吸入器、パウチ交換の物品、酸素ボンベなどの避難先で必要なものをリストアップして、準備しておくほうが良いです。

自ら避難することが困難な方へ

○警報が出た時に逃げるために誰かの助けがほしい。災害時、一人での避難が大変なことを周りに知ってほしい。

○市が作成する避難行動要支援者名簿を支援者に提出することに同意しましょう。

○支援者とは、民生委員、自主防災組織、消防機関などです。

○災害時には避難連絡・誘導に関する支援

○平常時には日常の声かけ等の見守り、個別計画や防災訓練に活用されます。

当ステーションでは



緊急支援手帳

をお渡ししています

内容は.....

- ・緊急時の連絡先
- ・介護度、かかりつけ医
- ・必要な医療処置
- ・使用している薬剤、アレルギー
- ・ケアマネジャー

拘 縮 に つ い て

2023年7月 阿新虹の訪問看護ステーション

拘縮と

関節が固まって動かしにくくなること。寝たきりなどで過ごしているうちに、筋肉が縮んだり、病気などで動きが制限されたりして、関節が動かしにくくなる症状です。

拘縮の中でも最も多いのが「筋性拘縮」で、脳卒中や心筋梗塞などで寝たきりになったり、骨折などの治療のために関節を長期間固定したりすることで筋肉が縮んでしまい、関節が引っ張られて動きにくくなります。

拘縮の原因

原因1：ポジショニングが適切でない

「ポジショニング」とは、寝ている時や座っている時の姿勢を、安全で快適な状態にすることです。筋性拘縮が起きている場合に、適切なポジショニングがされていないと、拘縮が進む原因になってしまいます。ベッドや椅子と体の間にできている隙間にクッションを入れていなかったり、動きにくい関節を無理に動かそうとしたりすることで、痛みなどから緊張が起こります。その緊張が原因となって、拘縮が進んでしまうのです。

原因2：離床の進め方

ずっと寝たきりでいると全身の機能が低下してしまうため、それを防ぐためにベッドを起こす「離床」を行うことがあります。ただし体が緊張したままの状態ではベッドを起こしたり、車いすに寄せたりしてもリラックスできません。かえって拘縮を進める原因になってしまいます。

原因3：不快に感じることもある

介助の際に感じる痛みやストレスなどで筋肉が緊張してしまい、拘縮につながる場合があります。介助の仕方や触れ方が適切でない場合、不快感からの緊張が拘縮の原因になることもあるので、体への接し方や触れ方など、ご本人が不快にならないよう注意が必要です。

寝たきりによる拘縮を防ぐには、定期的に体の向きを変えて筋肉の緊張がゆるむようなポジショニングにすることが大切です。

拘縮ケアのポイント

ポイント1：首

首の後ろに隙間があると、首が反って背中側の筋肉が緊張します。枕の大きさや硬さ・位置が適切か、隙間ができていないかを横から見て確認し、手を入れてチェックしましょう。少しでも隙間がある場合は、大小の枕を使ったりタオルを入れたりして調節します。

ポイント2：肩

拘縮している人は、肩甲骨がよって上半身が反り、肩の後ろに隙間ができやすくなります。そのままでは不安定な姿勢になって呼吸が浅くなるので、肩の下に手を入れて隙間がないかチェックします。隙間がある場合は、肩甲骨を外側に開くように肩と腕の下にクッションを入れ、上半身がゆるむようにします。

ポイント3：腰

腰が反っていると、骨盤が前傾して呼吸がしにくくなり、全身の筋肉の緊張につながります。横から見て腰の後ろに隙間があれば、膝を曲げてクッションを入れ、隙間がないよう調節すると楽になります。

ポイント4：ねじれ

体がねじれていると、全身に違和感と息苦しさを感ずるため、筋肉の緊張を生み出します。寝ている時に、膝など体の一部が左右片方に倒れていたり、首がねじれていた場合は、そっとねじれを戻し、タオルなどで調整する必要があります。

ポイント5：傾き

ねじれと同様に、体がゆがんでいることで痛みや違和感を引き起こし、筋肉の緊張につながります。左右の肩の結んだ線と左右の腰骨を結んだ線が平行になっていない場合は、体が傾いています。そっと肩を動かしたり、片足ずつゆっくりと膝を曲げ、両足をそっと動かして、骨盤の傾きを直したりしましょう。

ポイント6：すき間

寝たり座ったりしている状態の時、マットレスや座面などに隙間が残っていると、体の一部分に圧がかかってしまいます。あらゆる隙間が緊張を生み、拘縮の原因になるため、ポジショニングをした後は、隙間が残っていないかを、色々な角度から確認しましょう。