

みなりハ

第7号

発行日2013. 10

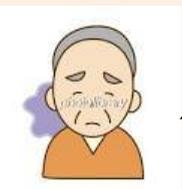
今年の夏は本当に暑かったですね。ようやく気候も穏やかになり、食欲、スポーツ、読書…と何をするにも最適な季節になってきました。毎年この頃から少しずつ話題になり、注意しなければならないのが感染症です。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、冬場にかけて猛威をふるう印象がありますが、秋口より感染注意報が発令されるなど、予防はこの時期から心がける事が大切です。感染症から身を守るために、まずは手洗い・うがい・マスクを着用するなど、身近に出来る予防方法から始めましょう！

ソボクナ
ギモン？



「ウチに帰ったらまず手洗い」っていうけど、どのように洗えば良いんですか？

手洗いで、指先を濡らす程度にササッと洗う人が意外と多いんです。これでは手についたバイ菌はほとんど落ちていません。石けんと流水で約20秒ほど洗ってようやく取り除けると言われています。



これからの冬場にかけて、インフルエンザやノロウイルスが恐ろしいのう…。普段の手洗いのほかに何か良い予防方法はありますか？

インフルエンザにはエタノールなどのアルコールを含んだ手指消毒薬が有効とされていますが、ノロウイルスなどアルコールに対して強い抗体をもつウイルスには効果が薄いと言われています。つまり、感染症から身を守るには、日頃から手洗いなどの予防が大切ということになります。



みなりハ通信

「ご家族の支えと共に、広がった生活」

今回は草津市在住のNさんを紹介いたします。Nさんは、今年の初旬に当院回復期病棟を退院され、退院直後より訪問リハビリを開始されました。退院当初は入院生活と自宅生活の違いによる戸惑いや冬場の寒さから、思うように身体が動かせなかったり、痛みなどで気分的に落ち込まれることもありました。そのような中、そばで励まし、どうしたら良いのかを一緒に悩み、少しでも良い方向に向かうよう行動に移されたのはご家族でした。そんなご家族の気持ちに応えようと、Nさん自身もリハビリに意欲的に取り組まれるようになり、ご家族との二人三脚でのリハビリ生活が始まりました。

そのような生活が始まったとある訪問リハビリの日。いつものように屋外歩行練習を行ったのですが、リハビリでは練習していなかった坂道の上下りが出来るようになっていたのです。私が驚いて聞くと、リハビリのない日はご家族の誰かが時間を見つけては、屋外歩行に付き添われ練習されていたとのことでした。それから私が日曜日に車を走らせていると、奥様の付き添いで歩行練習をされているNさんを見かけることがあり、夫婦二人三脚で頑張っておられる姿に、心が温まる思いになりました。

その後、入浴動作練習や屋外歩行練習などを経て、今では毎週日曜日に息子さんの介助でご自宅にて入浴をされたり、奥様の付き添いで以前より歩行距離や歩行時間が延長したり、また定期的にご家族と一緒に温泉旅行や遠方のご友人を訪ねるなど、ご家族の協力のもと活動的な生活を送られるようになっています。

Nさんやご家族を通じて、目の前の目標にお一人ではなく、ご家族や関係スタッフなど、チーム一丸と

なって取り組むことの大切さを学んだように感じます。退院直後など、これから在宅生活に不安を感じることもあるかもしれませんが、ご家族やスタッフのサポートが、本人は思っているよりも大きな支えになってくれるご家族にとってもマスになればと思っています。困ったことがあればいつでもご相談ください。ご本人・ご家族にとって、どうしたら良い方向に向かうのかを一緒に考えていきましょう。

お知らせ

～救命救急講習に参加してきました～

9月8日に湖南広域消防署にて救命救急講習に参加してきました。

今年は日本全国で自然災害が多く、救命指針における一次救命の大切さを改めて学びました。

