

みんなリハ

『今年も厳しい夏がやってきました！』

暑さ厳しき折ではございますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。昨年の夏も、熱中症による健康被害が多く報告されていました。熱中症の予防法を再度確認し、厳しい夏を乗り切りましょう！

暑さを避ける

室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値*も参考に

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす

外出時は・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 炎天下での外出は控える



※WBGT値・・・気温・湿度・放射熱から算出される暑さの指数で運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています

小まめに水分を補給する

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- 大量に発汗する状況では、経口補水液*など、塩分等も含んだものを補給しましょう。

※水と食塩とブドウ糖を溶かしたもの

み な り ハ 通 信

『ホントはなァ…前みたいに駅前散髪屋まで行きたいんや』

今回は脳卒中で当院に入院後、約10ヶ月間訪問リハビリを行ったTさんを紹介したいと思います。奥様との2人暮らしの生活に戻るにあたり、まずは自宅内を安全に移動するため玄関や風呂場の手すりを設置することからスタートしました。環境調整後は、手すりを伝って夜間のトイレ移動や入浴も転倒なくご自身でできるようになりました。退院前は「植木の剪定や家庭菜園を再開したい」との希望をだしたTさんですが、畑に誘っても「面倒やからいいわ」と何だか外出意欲が薄らいでいるようでした。退院前に抱いた生活イメージと「やりたいこと」には何かギャップがあるようでした。

そこで…

「家に帰ってから何か気持ちに変化がありましたか？」と伺うと、

「畑はカミさんが主にやってるからワシはいいんや。」「それより今は駅前に行きたいな。」

と本音を打ち明けて下さるようになりました。目標が明確になり、奥様や近隣に住まれている息子さん夫婦にも声掛けをしていただき、Tさんも徐々に「もうちょっと歩こうか」とか「駅までは片道25分くらいやな」と前向きに取り組まれるようになりました。4ヶ月後には「昨日は一人で散髪に行ってきた。」と終了間近かと思われました。(写真①)

ところが…

初冬に入ると風邪を引いたり、「寒いから出たくない」と再び引きこもりがちに…。ケアマネジャー様やご家族様とも相談し、暖くなる春を卒業時期と設定し、寒い間は自宅で安全にできるホームエクササイズのリハビリの習慣付けや自宅にある自転車エルゴメータの活用を促し体力の底上げを図ることとしました。その結果、歩行器歩行での体の使い方が上達し、疲れずに目的地まで早く着けるようになってきました。(写真②)

そしてようやく…

桜が咲く頃には週2-3回は奥様と一緒に買い物や外出に出かけられるようになり、10ヶ月に及んだ訪問リハビリは無事終了の運びとなりました。Tさんとの関わりの中で、「ニーズは変化する可能性があること」や「訪問終了の時期(季節)の難しさ」について色々気づかせて頂きました！

4ヶ月後(写真①)

安定感はあるものの
歩幅が小さく
ゆっくりした歩行

※矢印は右足の振り出す方向を表します。



卒業間際(写真②)

- おしりまわりや下半身が引き締まりました！
- 右足は直線的に大きく振り出せるようになり歩行スピードがUP！
- 外出頻度が増えました！



私たち地域リハビリテーション課では「●●したい！」を全力でサポートさせていただきます。皆さんもお困りの事があれば、気軽に訪問リハビリスタッフにご相談ください。