

# あわーず福岡飯塚通信 10月号

あわーず福岡飯塚訪問看護リハステーション  
あわーず福岡飯塚居宅介護支援ステーション



今月は在宅における、訪問看護で可能なケアのご紹介をいたします。どうぞお気軽にあわーず福岡飯塚までお声がけ下さい！！

## 1 病状（健康状態）の観察

- ・バイタルチェック等
- ・病気や障がいの状態



## 2 医療処置・医療機器管理

- ・在宅酸素・人工呼吸器の管理
- ・点滴、注射（インシュリン）、血糖測定
- ・カテーテル管理（胃ろう経管チューブ、留置カテーテル等）
- ・吸引・吸引指導
- ・排泄管理、腹膜透析管理
- ・床ずれ処置、予防指導



## 3 療養上のお世話

- ・身体の清拭、手・足浴
- ・入浴介助、洗髪
- ・食事の介助・指導
- ・排泄の介助・指導



## 4 認知症・精神疾患の看護

- ・利用者様・ご家族との相談
- ・対応方法の助言
- ・内服薬管理



## 5 ご家族等への介護支援・相談

- ・介護方法・介護用品の助言、指導
- ・不安やストレスの相談、他機関との連携

## 6 在宅でのリハビリテーション

- ・日常生活の動作練習、指導
- ・福祉用具選択や住環境の整備の助言



## 7 終末期（ターミナル）の看護

- ・がん末期や終末期などでも、自宅で過ごせるよう適切なお手伝い

あわーず訪問看護リハビリステーションは

**土日・祝日** 訪問します！



# 転倒予防についての豆知識



## 高齢者が転倒しやすい場所は？

高齢になると、筋力や各機能が衰えていくため、体のバランスを崩しやすくなります。注意力が低下してくると、段差に気付かなかったりと、安全な家の中でも、転倒する危険が高まります。

### 屋内

- 1位 居間 (15%)
- 2位 玄関 (6%)
- 3位 階段 (6%)
- 4位 風呂場 (4%)
- 5位 廊下 (3%)
- 6位 その他 (8%)

### 屋外

- 1位 歩道 (22%)
- 2位 坂道 (10%)
- 3位 庭 (10%)
- 4位 階段 (8%)
- 5位 田畑 (3%)
- 6位 その他 (13%)

《家の中で転倒する、主な原因は》

- ・段差に気付かない。特に小さい段差。
- ・家具などにぶつかって、バランスを崩す。
- ・ペットや物などを避けようとして、転倒。
- ・風呂場や台所など、床が濡れていて、滑る。
- ・不安定な取っ手などをつかんで、転ぶ。
- ・電気コードなどに、つまづく。
- ・布団や座布団などにつまづく。

## 転倒予防法は？

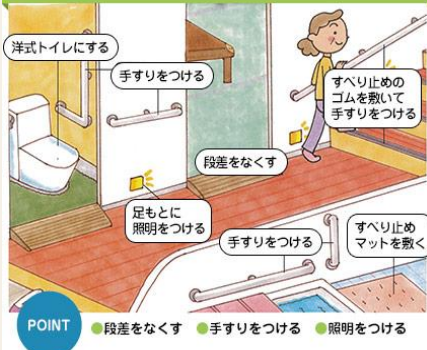
転倒しにくい環境に整備する。

筋力を強化する。

バランス力を強化する。



### 住まいの工夫



### 筋力を強化する運動



**大腿四頭筋のトレーニング**  
大腿四頭筋は立った時ヒザを曲げずに体を支える筋肉です。

- ・イスに腰かけ、片脚を上げつま先を立てて5秒間キープする。
- ・左右10回で1セット。朝夕3セットずつ。



**中殿筋のトレーニング**  
中殿筋は体が横にぶれないように支える筋肉です。

- ・ストッキングなど伸縮するもので両膝を結び、あおむけになって足を開き、5秒間我慢する。
- ・10回で1セット。朝夕3セットずつ。
- ・体力に自信がある人は、足を開く時間を10秒にする。

### バランス力を強化する運動

**開眼片脚立ち**  
バランス力を強化するには、まず目を開いたまま片脚で立つトレーニングを始めましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



それぞれの利用者様に合った環境設定や運動のアドバイスを行います。気軽に声をかけてください！！



**あわ-ず福岡飯塚**

訪問看護リハステーション  
居宅介護支援ステーション

★まずはお気軽にお問合せください★

訪問看護リハステーション

TEL 050-6865-5744 (IP電話)

居宅介護支援ステーション

TEL 050-6865-5748 (IP電話)

〒820-0065  
福岡県飯塚市中475-3

FAX 0948-43-3669 (訪看・居宅共通)

よくしく  
水筒がいります