リニューアル 新連載!

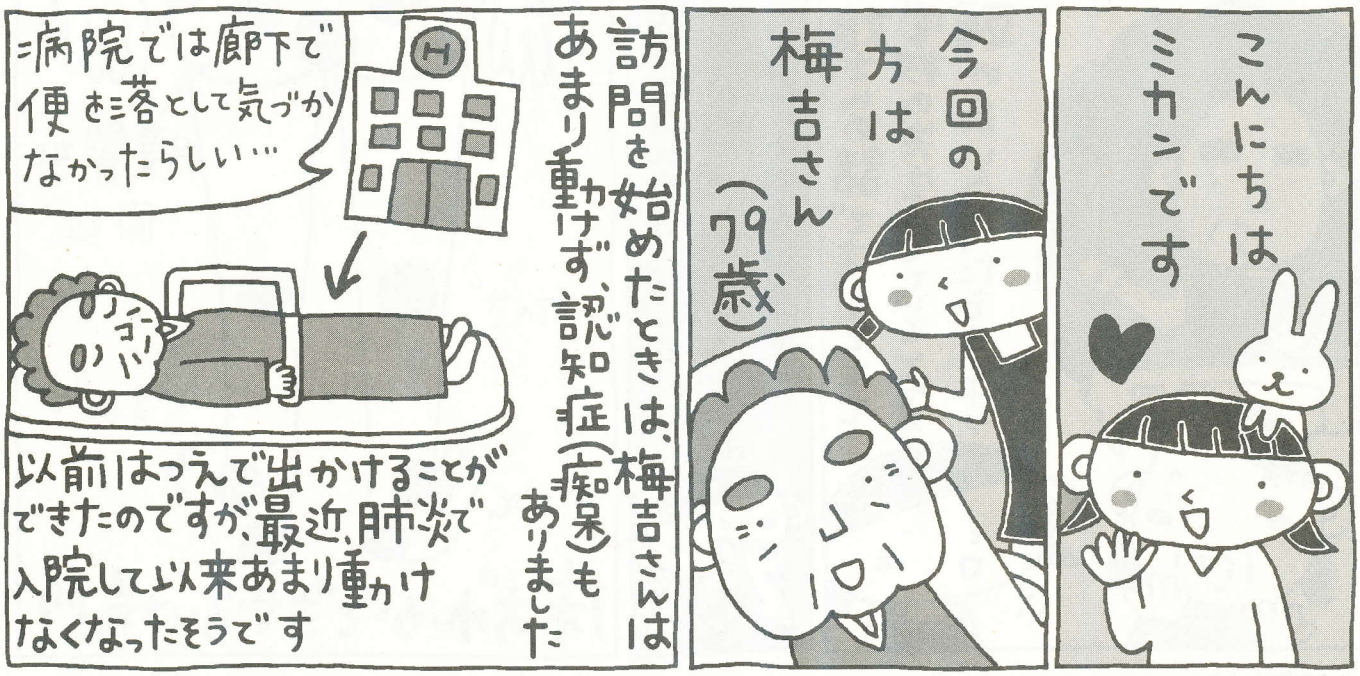
もっと知りたい排尿ケア

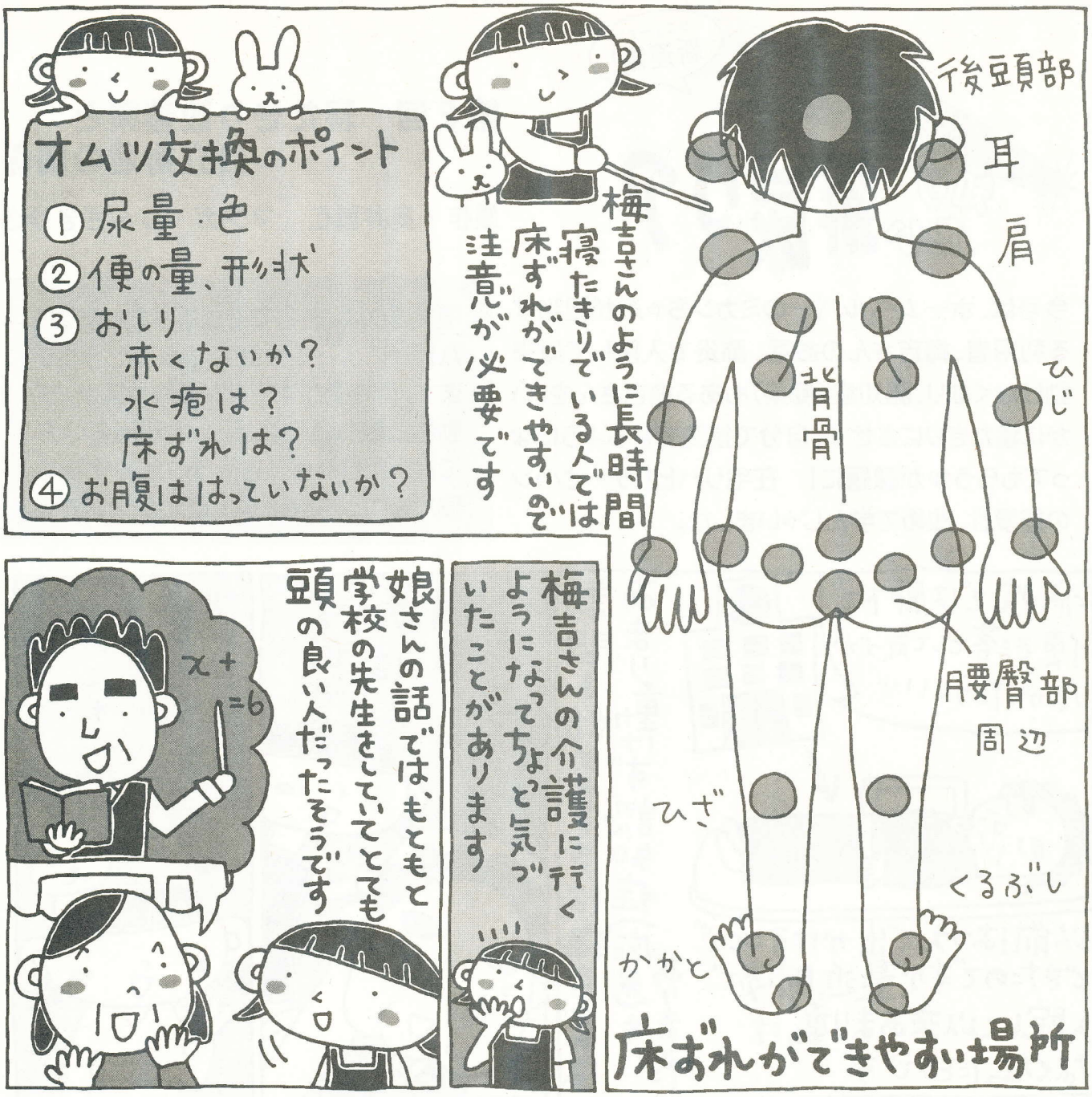
第2回　寝たきり改善策と自立排泄の関係

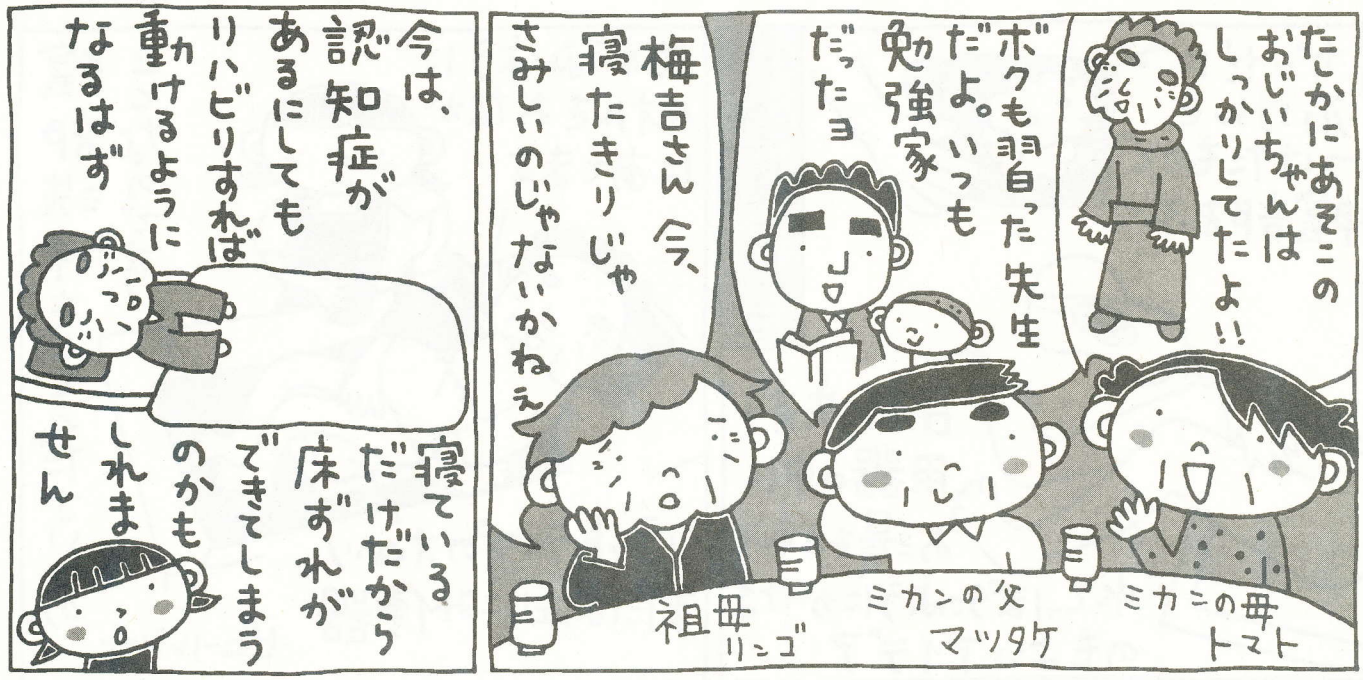
原作・奥井識仁　マンガ・しんざきゆき

今号は、ホームヘルパーのミカンちゃんが担当する利用者、梅吉さんのお話。肺炎で入院して以来動けなくなり、認知症（痴呆）もある梅吉さんを、いかに寝たきりにさせず、自分で排泄できるようになってもらうかが課題に！　在宅リハビリテーションの重要性、改めて学んじゃいました。

寝たきりは、在宅でできるさまざまなリハビリによって快復させることができます。脳を動かす簡単な計算やスケッチ、動物と触れ合うなど、その利用者の方に合ったリハビリを行うのがおすすめ。寝たきりとあきらめないことが大切です。




オムツ交換のポイント
① 尿量・色
② 便の量、形状
③ おしり
赤くないか？
水疱は？
床ずれは？
④ お腹ははっていないか？
梅吉さんのように長時間寝たきりでいる人では床ずれができやすいので注意が必要です
後頭部
耳
肩
背骨
ひじ
腰殿部周辺
ひざ
くるぶし
かかと
床ずれができやすい場所
梅吉さんの介護に行くようになってちょっと気づいたことがあります
娘さんの話では、もともと学校の先生をしていてとても頭の良い人だったそうです
x+=6


たしかにあそこのおじいちゃんはしっかりしてたよ!!
ボクも習った先生だよ。いつも勉強家だったヨ
梅吉さん今、寝たきりじゃさみしいのじゃないかねぇ
今は、認知症があるにしてもリハビリすれば動けるようになるはず
寝ているだけだから床ずれができてしまうのかもしれません
祖母 リンゴ
ミカンの父 マツタケ
ミカンの母 トマト

いろいろ考えた私は娘さんと主治医のゴーヤ先生に会いました

たしかに一日中寝てテレビだけじゃさびしいねえ

思ってもみなかったよ

内科医ゴーヤ先生

認知症性長期臥床を改善させる在宅リハビリテーションのアイデアを考えよう

いいですね

考えてみよう

まずは頭のリハビリを考えてみます

読んで書くのが大切です

かといって、単調すぎて、つらいと感じてはよくないね

心経

写経

●白紙に経を書くのは日本人に喜ばれる。空海などのうまい人の文字をまねるのはとてもうける

アメリカ人の場合治療として聖書を読むこともあります

漢字の書き取り

●単調になりがちなので、漢検チャレンジや孫に漢字を教えるなどの目標が必要

その他

動物と触れあうことで情緒もよくなります

小さいお子さんに会ったりするのもたいへんよい効果をもたらします

今度、あの子たちが来たら、何をして遊んであげようかな

このように考えることが頭を刺激します

絵は油絵でなくてもスケッチでもなんでもよいのです。考えることが大切です

絵をかく

$\frac{1}{2}+\frac{1}{2}=$

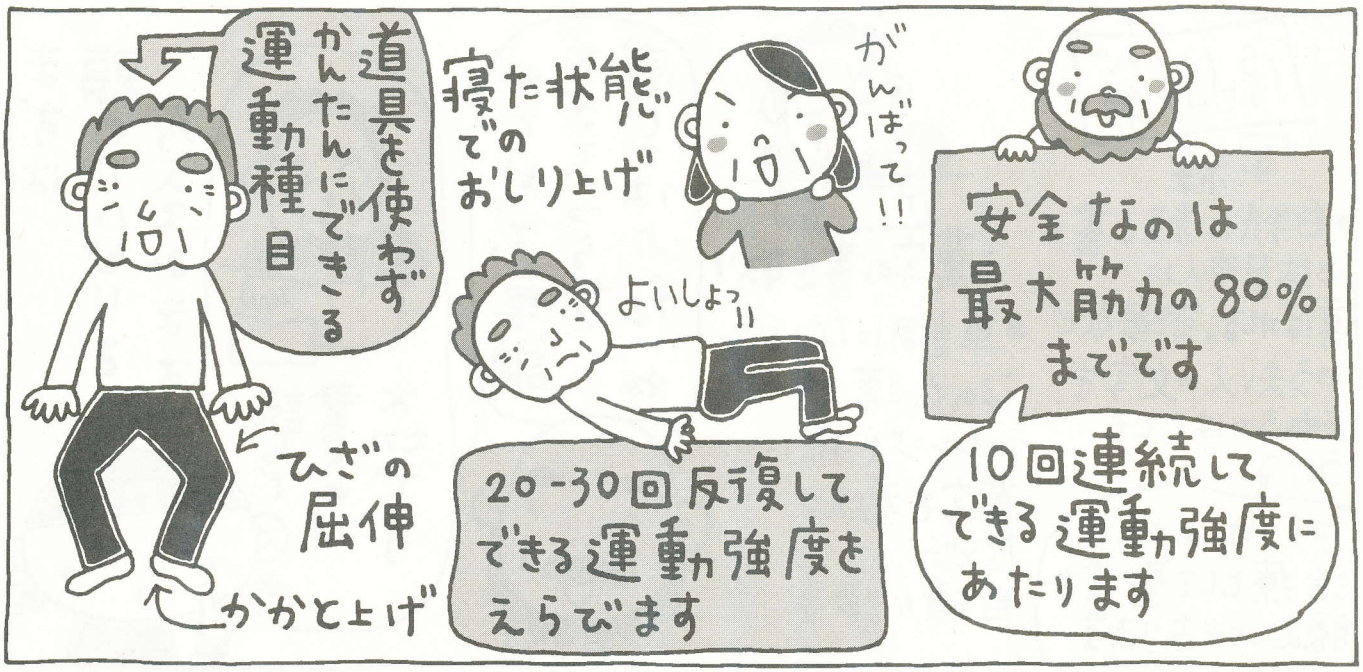
4×6=

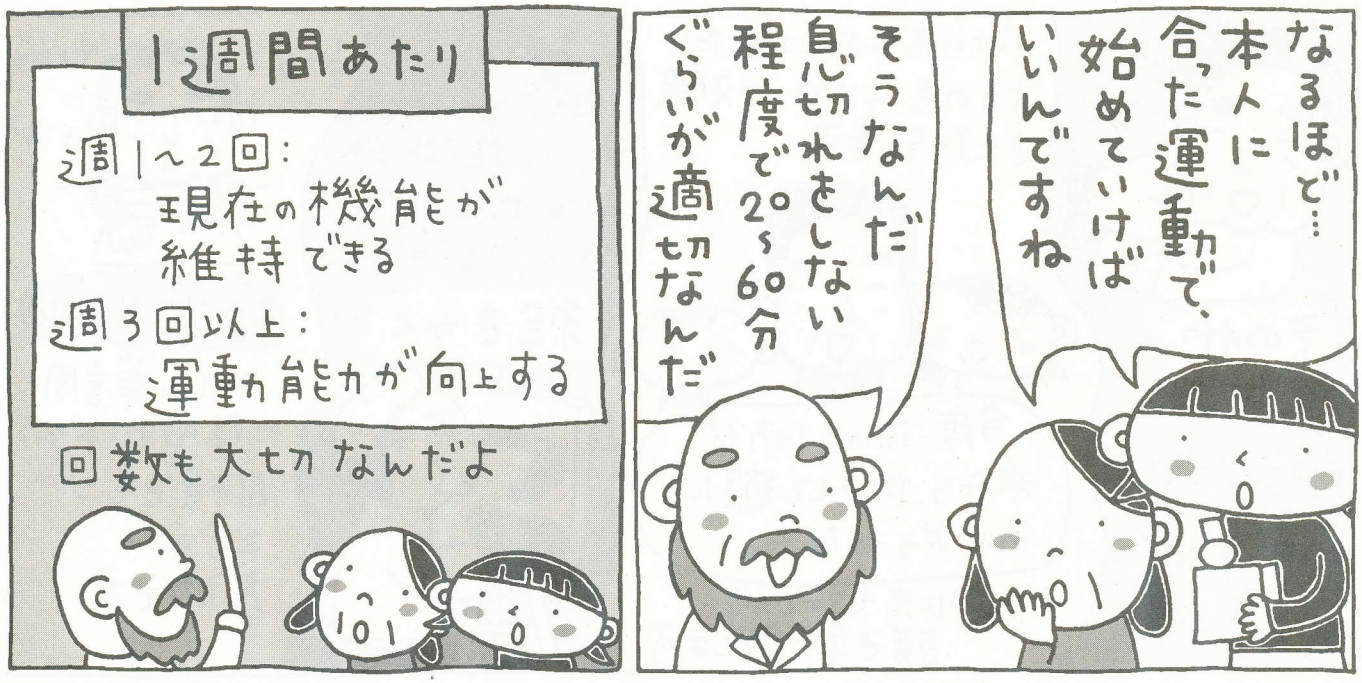
12×12=

計算ドリル

これも単調にならないように目標をもつことが大切です

次は体を動かすリハビリについて
まずは歩くことです
そのためにはトレーニングタイプのオムツを使用して歩きやすくします
人間は足が基本なので、足をきたえることが大切なのです
最初はベッド上で次第にイスで、そして最後は立って歩くようにステップアップするのです


安全なのは最大筋力の80%までです
10回連続してできる運動強度にあたります
がんばって!!
寝た状態でのおしり上げ
よいしょっ
20-30回反復してできる運動強度をえらびます
道具を使わずかんたんにできる運動種目
ひざの屈伸
かかと上げ


なるほど…本人に合った運動で、始めていけばいいんですね
そうなんだ息切れをしない程度で20~60分ぐらいが適切なんだ
1週間あたり
週1~2回:
現在の機能が維持できる
週3回以上:
運動能力が向上する
回数も大切なんだよ

登場人物紹介：その②

目黒リンゴ

主人公・ミカンの祖母。手にしているダルマは、リンゴ社最新式のパソコン。孫の影響で排泄ケアに興味アリ。

作者：奥井識仁（おくい のぶお）

（絵：しんざきゆき）

東京大学大学院卒業。
米国ハーバード大学ブリガム&ウイメンズ病院留学（婦人泌尿器科）。
横須賀市立うわまち病院センター長（低浸襲手術）。

奥井先生の著書「マンガでわかる排泄ケアマニュアル」（小社・刊）が4／23に発売になりました。よろしくネ！