



# アルムの丘から

第 24 号

発行日 平成25年 2月6日 編集・発行 グリーンアルム広報委員会

郵便番号:382-0034 住所:長野県須坂市大字仁礼7番地10 電話番号:代表026-215-2662

## 当施設での

# リハビリテーションの取り組み

当施設では老人保健施設、通所リハビリ、訪問リハビリにリハビリスタッフが常駐しています。老人保健施設では在宅へ戻る準備をし、通所リハビリや訪問リハビリでは在宅での心身機能の維持を目的として介入しています。

リハビリのアプローチの1つとして、ポジショニングがあります。ポジショニングとは良肢位保持の事を指し、様々な姿勢を取る上で、拘縮・床ずれなどを予防する態勢をとることをいいます。当施設での取り組みの一例として、車椅子姿勢のポジショニングを紹介します。

例は、脳梗塞後遺症にて左手足に麻痺が生じていた方の場合です。車椅子乗車時の姿勢が写真1のように姿勢が崩れていき、手で体を支えていた為自分で姿勢を直すことのできない状態でした。この状態では、車イスからの転落の危険性が大きい他、麻痺のある手足の拘縮が悪化する等の問題がありました。その為、臀部全体で体重を受け止める臀部形状型クッションを使用しました。ポジショニング施行後、写真2のように車椅子姿勢が安定し、体を支える必要が無くなったため手が自由になり、より動きやすい姿勢で拘縮しにくい姿勢に繋がりました。それ以外に得られる効果として、食事・排泄・安息といったことをよりスムーズに、より快適に行うことができ、さらには介護者の負担軽減にも繋がります。当施設においては日常生活に関わる環境への専門的な介入を行い、生活支援に向けひとりひとりのニーズに対応しています。

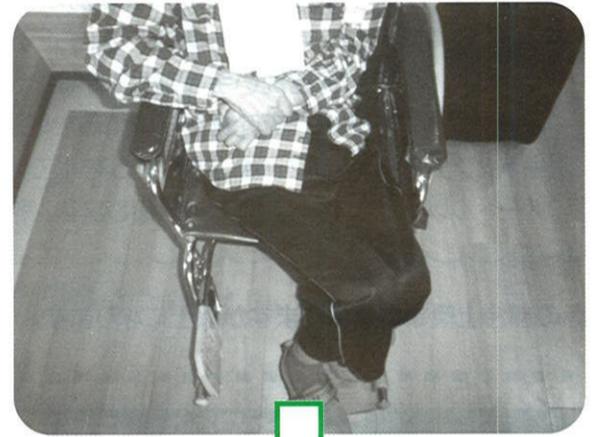


写真1



写真2

私たちがリハビリスタッフです!



# 看護師部会からのお話し

皆様、こんにちは。今回は今年流行が著しい「ノロウイルス」についてお話ししたいと思います。

## Q1 ノロウイルスの特徴は？

冬季に多い感染症で感染力が非常に強く、少量のウイルスが体に入るだけで発症します。ノロウイルスはヒトの腸管内で増え、下痢、嘔吐、発熱といった症状が出ます。また感染者の嘔吐物や便には多くのウイルスが存在します。



## Q2 ノロウイルスはどのように感染するの？

ノロウイルスを保菌した二枚貝(カキやアサリ等)を生食又は加熱不足で食べた場合に起こります…二枚貝を食べる際には中心温度が85℃以上1分間の加熱が必要です。ノロウイルスで汚染された環境(人の手の触れるところ)や物品を介して口に入り感染します。

## Q3 どのようにノロウイルス感染を防ぐのか？

基本は手洗い!です。流行期には外出先でのトイレ(汚染された環境)で感染する可能性もあります。その為トイレ後、調理前、食事前は丁寧な手洗いが必要です。また適切な嘔吐物の片づけも大切です。もし家族内で誰かが急に嘔吐した場合は…使い捨てでもいい手袋(食器洗い手袋など)を着け、二重にしたレジ袋を用意し、そのまま捨てられるタオルや新聞などで吐物を綺麗にふき取ります。その後、空の500mlのペットボトルにキャップ一杯のハイターを入れ、残りを水で満たします。この消毒薬で吐物面また周囲1メートル以上を散布・ふき取りし消毒します。終了後はレジ袋の口を縛り処分します。



紙面の都合上簡単ではありますが以上になります。地域の皆様、まだまだ寒い日が続きます。ご自愛ください。

# お楽しみ会 開催しました

平成24年12月7日開催

三回目となる「お楽しみ会」は、利用者さんと一緒に楽しいひと時を過ごそうと企画しました。それぞれの部署から「のど自慢」の利用者さんの十八番を披露してもらい、観客席からも歌に合わせて手拍子と一緒に口ずさむ利用者さんの姿がありました。



わずかな準備時間の中で、衣装を工夫したり、歌に合わせた振付を考えたりと、利用者さんと職員が時間を共有できたこと。そしてステージの上で堂々と歌う利用者さんの晴れ晴れとした姿が印象的でした。

新年あけましておめでとうございませう。本年もグリーンアルム福祉会をよろしくお祈り致します。

今年は何年ですかね。十二支はなぜあの動物なのか？なぜあの順番なのか？・・・と疑問に思ったことはありませんか？

干支の動物にはそれぞれ縁起物としてのいわれがあるようです。ちなみに蛇は執念深いと言われる反面、恩も忘れず助けてくれた人には恩返しを行う縁起の良い動物とされているようです。巳年の人はお金が貯まるとも言われますよ。

干支の順番に関しては、地方によって違いはありますが、民話として語り継がれています。

昔々のある年の暮れに、神様が動物達にお触れを出したそうです。「元旦の朝、新年の挨拶に出かけて来い。一番早く来た者から十二番目の者までは、順にそれぞれ一年の間、動物の大將にしてやろう」

動物達は張り切りましたが、猫は神様の所に行くのを忘れてしまったので、ねずみに聞くと、ねずみはわざと一日遅れの日にちを教えたそうです。猫はねずみの言うことを真に受けて喜んで帰っていききました。

元旦になると牛は「歩くのが遅いから一足先に出発しよう」と夜中のうちに出發した。これを見ていたねずみは、そっと牛の背中に乗って一緒に神様の所へ。いよいよ神様に挨拶をするところになると、ねずみは背中から飛び降りて、走って一番になりました。それで牛は二番、それから虎、兎、龍、蛇、馬、羊、猿、鶏、犬、猪の順で着きました。ねずみに騙された猫は、今でもねずみを恨んで追い回すのだそうです。

きっとそれぞれの動物に物語があって、蛇が馬よりも早かった理由もあるのでしょうね。

編集後記