



少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じます。夏のお疲れは出ていらっしゃるいませんか。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。利用者様、ご家族様が、健康に過ごせるようサポートしていきますので、何でも相談してくださいね。グリーンは新たに2名の理学療法士が加わりました。一人でも多くの方に、生活を豊かにするサービスをご提供できるよう励んでまいります。今後も、どうぞよろしくお祈りいたします。

グリーンは看護師・リハビリ職が協力しながら頑張っています。その2

グリーンには、看護師、リハビリ職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が在籍しています。それぞれの専門性を生かしながら、連携することで、「心も体もまるっとサポート」するサービスを目指しています。先月号では、床ずれ予防アイテムの「ジェルパット」の作り方をご紹介しました。看護師からリハ職へ、リハ職から看護師へ。良いアイデアをみんなで共有し、多くの利用者様のお役に立ちたいと思っています。先月に続き、「看護師発信！自宅にあるもので作れるアイテム」をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね！

【手指の拘縮や皮膚トラブルの予防に！カテキンロールの作り方】

手の指が曲がったまま硬くなっている、指を握り込んでいるため指の間の皮膚がふやけてしまう、指の間がしっかり洗えず臭いが気になる、といったお悩みを解決してくれます。



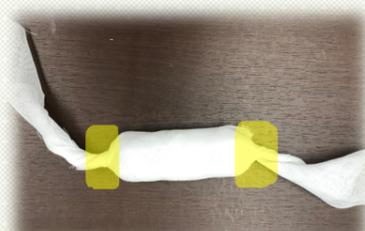
- ①用意するもの
- ・緑茶パック 10g くらい
 - ・ガーゼ 約 30×30cm を 2 枚
 - ・テープ



- ②緑茶パックをガーゼで包み、テープでとめる。太さは手の大きさや指の硬さに応じて調整。



- ③茶葉がもれないよう、もう1度ガーゼでくるみ、テープでとめる。



- ④両端をくるくるとねじり、テープで固定する。



使用例

握ってガーゼの両端を結んで固定します。ガーゼは定期的に洗濯をして清潔に保ちましょう。茶葉は消臭効果を持続させるため2~3週間を目安に交換しましょう。ガーゼを指の間に通すと、汗や垢をとってくれるので皮膚トラブル予防に効果的☆

【番外編 即席おくすりケース】

訪問したら、内服薬がバラバラ…何種類も飲んでいたり、別の病院からも処方があったり、カオスになっている方、けっこういらっやいます（汗）。

間に合わせですが、看護師がケースを作って整理しました。1日3回、日付を書いたプチ袋に入れて仕分けしました。仕切りはお菓子の箱と輪ゴムです。見た目はともかく（笑）、大切な薬をきちんと飲んでいただけよう合理性重視のアイテムです。

在宅では、「その場で」「あるもので」「とりあえず」の対応が必要なが多々あります。グリーンは看護師は、限られた環境の中でケアするアイデアマンが揃っています。リハご利用者様へも定期的に訪問しますので、お気軽にご相談ください！



※写真の掲載はご本人の許可を得ています。

今、グリーンのST（言語聴覚療法）が熱いんです！

手足だけでなく、顔にも筋肉がたくさんついています。食べる、話すためには顔の筋肉もしっかりケアしてあげることが大切です。グリーンのSTで、顔面トレーニングしてみませんか？

【前橋・Y様 自主トレも積極的に提案、努力が実りました！】

右顔面神経麻痺に対するSTを開始したY様。4月号では左から3枚目までをご紹介しました。その後、自主トレをバージョンアップさせながらコツコツとリハビリを続けてきました。初期と比べると別人のようです。右側はもちろんですが、お顔全体がグッとリフトアップして、軽く10歳は若返りました☆リハビリ熱心で、地道に努力されているY様、本当に素晴らしいです。もう10歳、若返れそうですね!!



R2.10



R2.12



R3.3



R3.5



R3.7

【前橋・I様 噛み噛みトレーニング強化中!】

嚥下障害、失語症に対して、咀嚼練習・発声練習を頑張っているI様です。担当STお手製の咀嚼練習グッズを使っています。ガムをガーゼに包み、デンタルフロス（糸）で結び、てるてる坊主のようにします。ガムの部分だけ口に含み、くちやくちやく。ガーゼを握ったまま噛むことで、ガムの誤飲を防ぎます。簡単に作れるので、顎まわりの筋力を強化して、噛む力をつけたい方はぜひ試してください！



7月お誕生日でした！咀嚼トレーニングギアの「あたりめ」と。発声練習後は、奥様手作りのおやつを。この日はバナナジュース。小さく切ったカスターが入っています。ジュースに染ませることで、喉につまらないよう工夫されています。見た目も素敵ですね！



I様は看護師、PT（理学療法）、OT（作業療法）もご利用いただいています。看護師による健康管理、PT・OTによる身体、精神面のリハ、STによる言語・嚥下リハ。全職種が一丸となってI様の在宅生活を応援しています。

写真は、OTで取り組んでいる折り鶴づくりの様子です。手先の器用なI様、鶴をつなげる作業もご自身でチャレンジしました。宿題が定着し、千羽まであと一息！まさに継続は力なりです。完成、楽しみに待っています。