

## 訪問看護 ステーション

訪問看護とは看護師が住まいを訪ね、療養中の本人や家族の心配事などを伺い、健康状態や病状・治療の状況、及び社会生活への不安などを総合的に判断し必要な看護を行う医療サービスです。

24時間365日対応しており、町内はもちろんのこと、用瀬・佐治・大原にも訪問しています。

病状的なことはもちろん、困っている事、心配事など、本人・家族の希望を主治医に伝え、可能な限り希望に沿えるよう対応しています。



### サービスの内容

○療養生活の相談・支援

身体的清拭、洗髪、入浴、食事などの介助と指導。排泄（排尿、排便）の介助と助言。床ずれの予防に関する助言など。

○病状や健康状態の管理と看護

血圧、体温、脈拍、呼吸状態などをチェックし、心身の健康状態、障がいの状態を観察。状態に応じて主治医に連絡など。

○医療処置、治療上の看護

主治医の指示に基づき、医療処置や医療器具の管理。

○リハビリ

関節硬縮予防や運動機能の回復維持、低下予防。安楽な体位、床ずれや肺炎などの合併症の予防。呼吸機能や摂食・嚥下機能の回復、維持、低下予防。

○家族の相談と支援

介護方法の指導のほか、さまざまな相談対応。

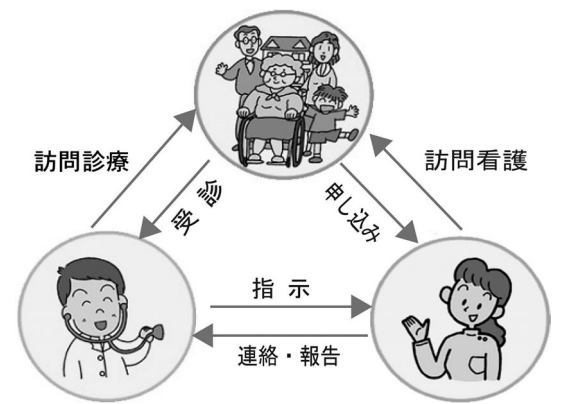
○在宅での看取り

がんの末期などの終末期を自宅で過ごせるよう援助。

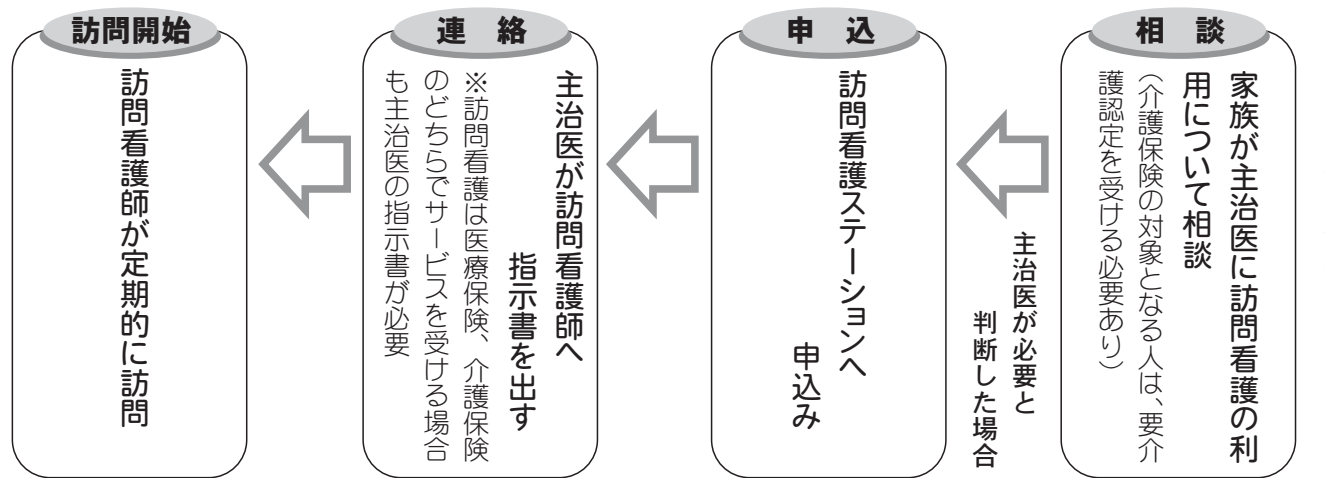
○認知症と精神障がいの看護

主治医と協働してその人らしい生き方ができるように支援。服

薬の管理、心身の健康状態を観察。



### 利用までの流れ



## 転倒予防で冬を乗り切りましょう①

お元気ですか？地域包括支援センターです

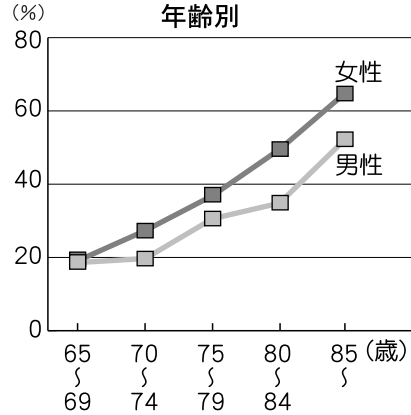
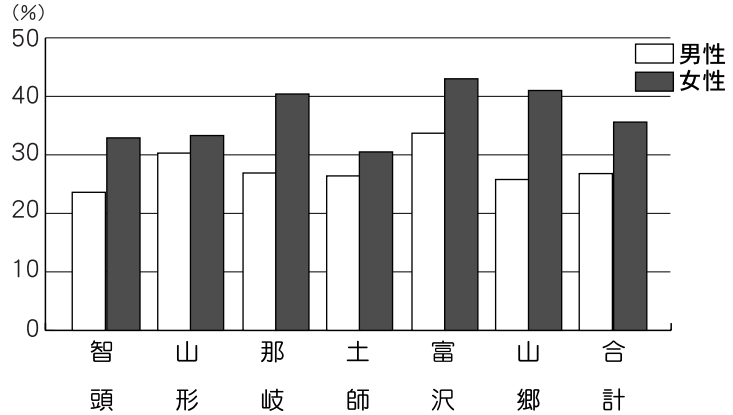
高齢者にとって、転倒は大きな問題です。高齢者は、老化により骨と筋肉が衰えているため、少しいことで転んだり、骨折したりすることが多くなります。骨折すると治るまでに時間がかかり、そのまま介護の状態や「寝たきり」につながる可能性があります。

特に女性は、もともと筋肉の量が少なく筋力が弱いことや、骨粗鬆症になりやすいことなどから、男性に比べ、転倒・骨折の危険が高くなります。

昨年度実施した調査からも、転倒の危険性がある人の割合は下のグラフのように、男性より女性で高く、さらに年齢が上がるほど高くなるのがわかります。



転倒の危険性がある人の割合



### 転倒の要因と予防

また、ケガのあるなしに関係なく、転倒した経験から「また転びのではないか」という不安や恐怖を感じて、日常生活の中で体を動かさなくなり、食事や排泄などの日常生活が普通にできなくなってしまう場合や、外出しなくなってしまう「こもり」になってしまう場合があります。そして、家の中に閉じこもっていることで、さらに足腰の筋力が弱まり、ますます転びやすくなるという悪循環に陥ることにもなるのです。

転倒の要因は、脳卒中の後遺症などにより身体機能が低下してしまったり、薬を飲むことによって少しぼんやりしていたり、加齢によって足腰が弱くなってしまうなど、様々です。転倒を防ぐためには、転倒しにくい体を作るだけではなく、床の状態や障害物などの自宅内の生活環境を整備することも大切です。

### 覚えよう！

#### 「3つ」のポイント

##### ① 自覚意識

思わぬところで転倒。これは、「自分が思っている筋力」と「実際の筋力」のレベルにズレがあるからです。このことを常に、自覚意識としてもちましましょう。

##### ② 環境づくり

室内には転ぶ原因がたくさんあります。つねに整理整頓を心がけ、転倒を予防するための工夫をしましょう。

##### ③ 筋力アップ

転ばない体づくりへの基本は筋力アップ！寒い冬ですが、閉じこもらず、できることを続けて、少しずつ体を動かしましょう。

②と③の具体的な方法については、3月号で紹介しています。