

報りハギャラリー～写真で繋がる訪問リハビリ～



感染制御実践看護師のご紹介



感染管理の渡辺です。2023年1月に埼玉県のとある病院から看護部長の人柄と職員の元気な挨拶に魅かれ西部総合病院に入職しました。私の仕事は、患者さんや職員など病院に関わる全ての人を感染から守る、また感染を拡大させない活動を行うことです。そのため、医師・検査技師・薬剤師など他職種とチームを組み、病院内をラウンドしたり、研修会を開催したりと日々奮闘しています。

世界中に猛威を振るった新型コロナウィルスは、5類になり、皆さんの生活も少しづつ落ち着いてきたのではないでしょうか！？だいぶ暑くなってきてマスクをしているのもつらくなってきました。しかし人混みの中ではマスク着用や、こまめな手洗いなど、メリハリのある感染対策の継続が必要です。

これからは気温が高くなり細菌が育ちやすく、食中毒に気を付けなくてはなりません。食中毒とは、細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛・発熱・嘔吐など症状が出る病気のことです。

今回は家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介します。

【細菌性食中毒の3原則】

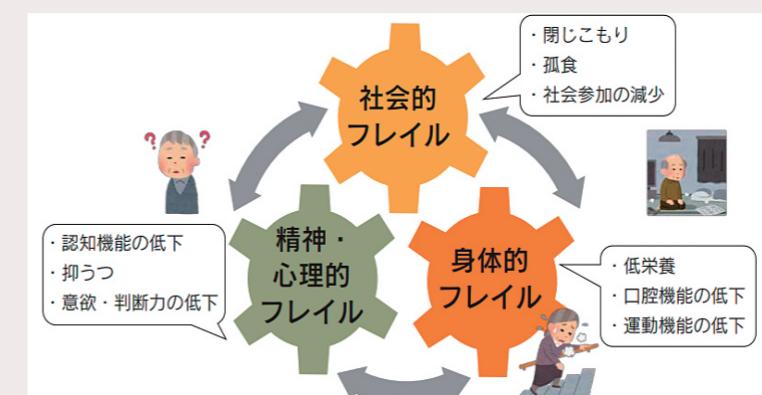
1. 細菌をつけない⇒食品を汚染しないように手洗いを徹底しましょう
2. 細菌を増やさない⇒生鮮食品等は購入後迅速に冷蔵・冷凍しましょう
3. 細菌をやっつける⇒細菌は条件がそろうと食品中で増殖します

加熱する食品は中心まで加熱（中心部を75°C以上で1分以上がめやす）
調理器具は洗浄し、熱湯をかける・キッチンハイター等の消毒液で消毒し、清潔に保つ
やはり感染対策には手洗いが大事です。外出して店や、病院等に入る時・出る時はアルコール消毒。
家に帰ったら手洗い遂行をお願いします。



健康 寿命 を延ばそう !!

フレイルは、低栄養や口腔機能の低下、運動機能の低下などの「身体的フレイル」、認知機能の低下や意欲・判断力の低下、抑うつなどの「精神・心理的フレイル」、閉じこもりや他者との交流機会が減少する「社会的フレイル」があり、相互に影響を及ぼしています。



簡単フレイルチェック

簡単にできる自己チェックで身体の状態を確認しましょう。
当てはまる回答をチェックしてみましょう。

6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい★	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい★	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ★
5分前のが思い出せますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ★
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい★	<input type="checkbox"/> いいえ

★の回答のチェックはいくつありましたか？
0個：問題なし 1~2個：フレイル予備軍 3~5個：フレイル

群馬県「フレイル予防質問票」改変

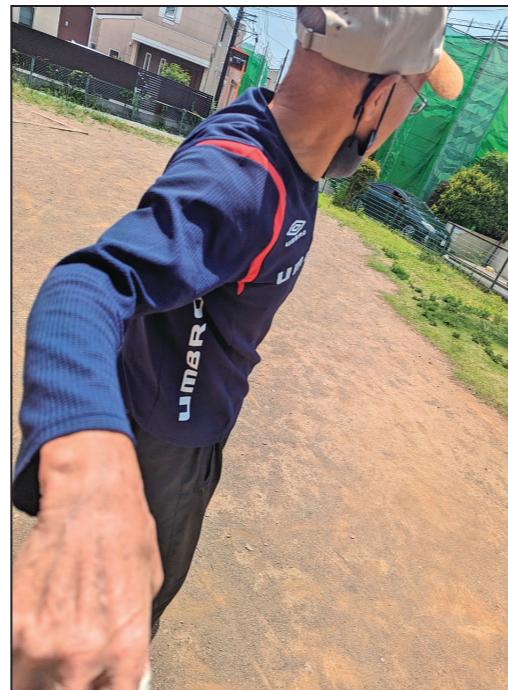
できだ!! 報告会

No.37

キャッチボール

<キャッチボール>

訪問リハビリを3月に開始し何を目指していくか先生に言われ、私はキャッチボールを「ランニング」、自転車乗りを挙げました。3ヶ月経ちロボットのような歩き方が先生と週2回それぞれ歩くようになつた少しですが歩行にぎこちなさが少なくなった感じがします。まだまだ発展途上ですが前に向いて精進しています。一方上半部右上腕部はタオルでシャドウピッキングを地道に続けて何か様子がよくなってきました。肩から上腕部への力の伝達がうまくいくようになりました。不安で一杯でしたが、投げたいといふ気持ちの高ぶりの方が上回っていたので、5月1日㈮8時先に構えた先生のグローブ目がけて第1球投げました。ストライクでした。ついに投げられた、やったあ。やったぞ~。ひとり投球は一足引いたが自信が芽生えたのでこれからも努力しよう思います。毎日歩行練習に側で見守ってくれた室内に感謝いたします。



担当より：右手足に麻痺が残る中、目標に向かってリハビリに取り組む姿が素敵でした。根詰めすぎて無理だけはしないように、日々の生活を送って頂ければと思います。

利用者さんコラム

再スタート リハビリ体験③

(前号：再スタート リハビリ体験②の続き)唯一の気晴らしは、時折姿を現す療法士たちだった。初めは理学療法士が一人来て、手の動きをチェックした。そんなことが2、3回あった後、ある日はじめて作業療法士がやって来た。今でもよく覚えているのは、その作業療法士がベッドに腰かけさせてくれたときの衝撃だ。その病院には同じ形の大きな病棟が二つあったが、病院の概観図など目にしたこととはなかった。入院後も、救急車で担ぎ込まれて以来、朦朧としていたうえに、移動時もベッドかストレッチャーで寝たままの状態であったから、自分の病室すらどうなっているのかよくわからなかった。それが頭を枕から上げ視点を高くすると、忽然として、目の前の窓いっぱいにもう一つの巨大な病棟が姿を現したのである。部屋数は多く看護師の姿が見える部屋もなくないが、人の姿は米粒みたいに小さく何をしているかまではわからない。



ふとその時、私は毎日の天井との対話のために自我が大きくなりすぎて、自分でも持て余していたことに気付いた。窗外に見える巨大な病棟を眺めていると、肥大化した自我が急速にしほんでいくようで、爽快であった。すると、どこからともなく、リハビリの仕切り直しという言葉が頭に浮かんできた。「さて、どこから手を付けたものだか」——私は覚醒した。

次号へ続く

できだ!! 報告会

No.38

「アクリルたわしを編みました」

共通の趣味である「編み物」を通じて利用者さん同士の繋がりを持つことができました！趣味を共有することで、お互いに刺激になり日々楽しく生活することができます。



退院後広報誌を読んで昔からの趣味である編み物をやってみました。今回は、アクリルたわしに挑戦しました。アクリルたわしを作りたいという方がいたので、お見本や動画で方法を伝えました。上手に編めたみたいで私も嬉しいです。一緒にいろいろ作ってみたいと思いました。また作りたい方がいたら言ってください。



見本



完成!



初めてで作り方がわからなかつたのですが、作られている方を紹介して頂きました。先生からお手本をいくつか頂き、作り方がとても解りやすくスムーズに編むことが出来ました。ありがとうございました。