

## みんなちがって、みんないい

### 看護師って???



こんにちは、管理者 藤崎です。先日、津幡町の医療フォーラムも無事終えて、ホッとしています。今回、この事例をまとめるにあたり、改めて、看護師って何なんだろう?と思ったんです。

看護師歴も、20年越えていながら何言ってるんでしょうね(笑)

訪問看護師になって思うんです。家には、看護師は、基本必要ないと。

患者さんにとって大切な人が、ホームナースである事が1番望ましい形であって、免許が必要な行為だけを看護師が行えば良いと。そして、そのホームナースが迷った時困った時に、やっと看護師の出番だと思うのです。

子供の頃、熱が出たと言えはお母さんだったり、お腹痛いと言えはおばあちゃんだったり、

転んだと言えはお父さんだったり、トゲが刺さったと言えはおじいちゃんが

「その時はね、こうすれば良いんだよ。」と優しく手当てをしてもらいませんでしたか?

これが看護なんです。ですから、誰もが、自ずと大切な人の為に看護しているのですよ!

訪問看護師は、ホームナースである、お母さん、おばあちゃん、

お父さん、おじいちゃんが迷った時にそっと、囁きに行きます。

「何も心配いりません。大丈夫ですよ!それで良いですよ!」と。(^^)



## ふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎは下腿三頭筋(腓腹筋・ヒラメ筋)という筋肉で構成されています。下腿三頭筋は足首を下に向ける作用があります。

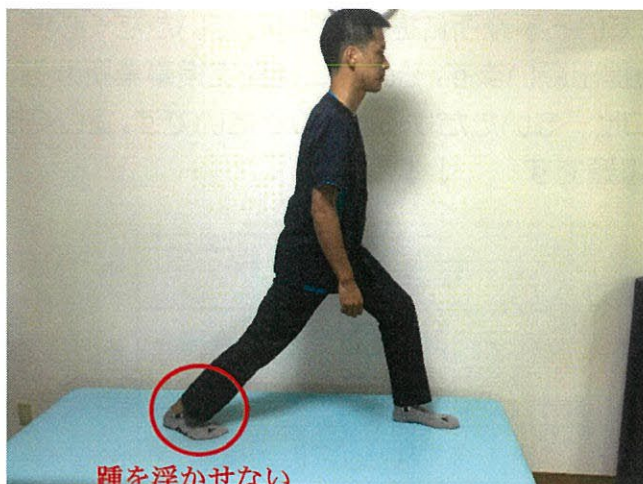
一方、ふくらはぎが硬くなるとつま先が地面の方に向けた状態になり、地面につまずきやすくなったりします。足首の動きが悪くなると足の冷えにも繋がってしまいます。是非ストレッチを試してみてください。

### 【方法(右側ストレッチの場合)】

- ① 左脚を前に出し、右脚を後ろに引きます。
- ② 右膝を伸ばしたまま、左膝を曲げます。
- ③ 右側のふくらはぎが伸ばされたところで20秒~30秒保持します。

### 【注意点】

- 後ろに引いている脚(写真:右脚)の踵を浮かさないこと・つま先は真っ直ぐ正面に向けること。
- 背筋は伸ばしたまま行いましょう。
- 無理のない範囲で伸ばしましょう。



木のおうちのホームページでは

【やってみよう!リハビリ体操】も見ることができます。

- ①お尻上げ運動
- ②日常生活動作、椅子からの立ち上がり編
- ③おしり&モモ裏運動

興味のある方はぜひ一度ご覧ください!!

木のおうち HP リハビリ体操

<https://plumeria-heart.com/houkan/rehabili.html>

