

訪問看護リハビリステーション

スタッフ日記始めました！！

「みんなで笑顔」をモットーに地域の中の身近な存在でありたいと思っています。スタッフが利用者様と接して感じてきたことや、研修に参加してきたこと、日常生活で感じたことなど色々と書かせていただいています。木のおうちのホームページ、facebook からご覧いただけます。

また読んでくださって、思ったことや感じたこと、ご意見などあればコメントいただくと幸いです。

木のおうち HP

→<http://plumeria-heart.com/sp/>

訪看日記 facebook ページ

→<https://www.facebook.com/egao.kinoouchi>



たかが薬、されど薬

こんにちは、管理者 藤崎です。

訪問看護師は、色々なケアをしています。現在訪問している 8 割近くの利用者さんのお薬の管理を行なっています。

- 1、飲んでいるか？飲めていないか？
- 2、飲めているなら続けていけるか？
飲めていない理由は何か？
- 3、どうしたら飲むか？
- 4、飲めていないなら、また方法考える！

この 4 段階の思考過程を使って対応しています。飲めていないから、飲むのが大変だから私達がいるのです。薬を飲んで、訳わかんなくなりますよね。

忘れてしまいますよね。

そんなものです (^ ^)

たくさんの薬と格闘するのは、非常に大変なことです。

私達が、きちんとお薬との仲良く出来る方法を伝授いたします！お約束します！

もも上げ運動

もも上げ運動は椅子に座って気軽に行える運動なので、「やっているよ」という人もいます。しかし、実は効果的に運動するには注意するポイントがあります。骨盤が倒れて来ないように、背筋を伸ばして、**骨盤を立てて行うことが重要です！！**

しっかり運動して腸腰筋を鍛えましょう！！

腸腰筋とは股関節から背骨までついている筋肉で体を支えるために重要です。腸腰筋を鍛えると足が上がりやすくなる、姿勢が改善されるなどの効果があります。

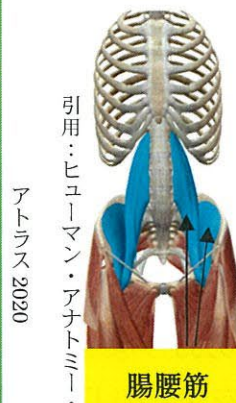
腸腰筋は大腰筋・小腰筋・腸骨筋から構成されます。

【働き】

- ・股関節を曲げる(足を上げる)
- ・股関節の外旋(つま先開く)
- ・骨盤を立てせる

【衰えると】

- ・足が上がりにくくなる(つまずきやすい)
- ・姿勢が悪くなる(骨盤後傾)



良い例：背中が伸びている (骨盤前傾) 悪い例：背中が丸い (骨盤後傾)

※腰と骨盤が丸くならないように、

○の姿勢で左右交互に行います。

無理のない程度に 10 回程度から、

行ってみてください！