なるざ 健康新聞

NO.２２　平成 23 年９月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282

== もくじ ==

１・在宅生き生き便り
～一人で外へ出入りをしたい～
２・新職員紹介
３・皮膚のコンディション

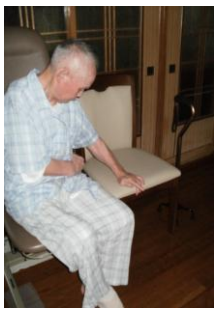
担当：谷川麻・徳堂

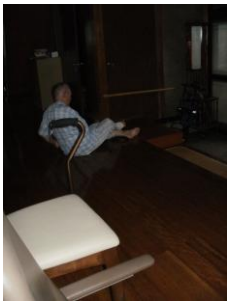
在宅生き生き便り　～　一人で外への出入りをしたい　～

あわら市在中のＴ．Ｙさん。右半身麻痺になってから 30 数年がたちました。発症当時は山歩きをしり、お遍路参りをしたり活動的にすごしてきました。自分なりのリハビリだと考えて。

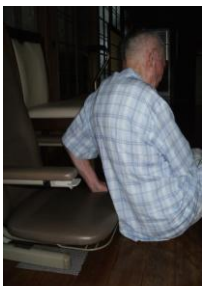
去年から動きが少し悪くなり床からの立ち座りが不安定になったため、今まで出来ていた玄関の出入りが一人では困難になってしまいました。そこで今回昇降座椅子を使って床からの立ち上がりを介助することを考えました。

★出るとき★





★入るとき★



上記のようにセッティングしてこころみましたが、床から昇降座椅子にお尻を上げることに時間がかかり、課題の残るものになってしまいました。

現在はこれからまた足部の痛みが続いており積極的に歩行等の練習はできませんが、本人の気持ちを考え別の方法をまた考えやっていきたいと思います。

新職員紹介

准看護師の田端　美紀(たばた　みき)です。
坂井市春江町に住んでいます。２人の子供がいます。今までは病院、医院で努めていましたが『家にいたい』という皆様が、充実した生活を送れるように、少しでも力になりたい!!そう思い就職しました。まだまだ未熟ですが一生懸命、頑張っていきますので宜しくお願い致します。

皮膚のコンディションを良好に保ちましょう！

秋がやってきました。
まだまだ暑い日が続きますが、少し過ごしやすい季節になりました。
秋は気温が下がって過ごしやすくなります。
そのため肌は汗や皮脂が出にくくなり、より乾燥しやすくなります。
そんな乾燥した肌に追い討ちをかけるように、風が強くなって肌の乾燥が加速していきます。
つまり、秋は乾燥との戦いになるのです。今回はスキンケア法についてのワンポイントアドバイスです。

洗浄

・石鹸はできるだけ弱酸性の石鹸を使いましょう。アルカリ性の石鹸は脱脂力が強すぎることがあります。
・ナイロンタオルの使用は控えましょう。こする刺激が強いため、皮膚を傷つけてしまいます。
・石鹸は泡立てネットなどを使用してよく泡立てましょう。
・石鹸成分が残らないように洗い流しましょう

保湿

・保湿剤はシャワーやお風呂のあと、水分を拭きとったらすぐに塗ります。時間が経つと皮膚の乾燥を招き、保湿剤の浸透がわるくなります。
・手洗いや水仕事のあとは、必ず保湿剤を塗るようにしましょう。保湿剤はたっぷりと塗りましょう。
・　洗顔後は水分や油分が奪われがちなので、潤いを補充しましょう。化粧水や乳液、クリームを重ねづけすると効果的です。

編集後記

今月は新聞発行がかなり遅れてしまったことを深くふかーくお詫び申し上げます<m(__)m>
　暑い暑いと言っていたのに、今はすっかり過ごしやすくなってしまい、朝晩はかなり冷え込む日もありますね。季節はずれのようになってしまいましたが、記念写真を１枚。かなりあやしい天候の中スタッフ家族でスキージャムへバーベキューに行きました。時々雨は落ちてきましたが、草すべりやふわふわトランポリンなどおもいっきり身体を動かし、おいしいお肉をいっぱい食べて（●ˆｏˆ●）
活力満点でかんばっていきますよ～。