なるざ 健康新聞

NO.40　平成 25 年 3 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 301 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　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．すり傷の治し方
2．在宅生き生き便り
　～移乗挑戦中～

担当：西・徳堂

すり傷の治し方～湿潤療法～

小さな切り傷、すり傷、靴ずれ、軽いやけどは、家庭でも湿潤療法で治療ができます。
湿潤療法とは、傷を潤わせて皮膚の再生を高め、傷の治りを早くする、傷跡をあまり残さない、痛みがないなどのメリットがあります。

●最初に水道の流水で患部をよく洗い、出血していたら清潔なタオルやティッシュペーパーで止血してから、薬局に売っている湿潤療法用の粘着パッドをしっかり貼ります。
すり傷程度なら消毒薬は必要ありません。消毒薬は雑菌を殺すだけでなく、皮膚の細胞などの再生力も抑えてしまうので、すり傷などの浅い傷なら、使わない方がよいでしょう。
●軽い傷ならしばらく貼ったままにしておきます。シャワーやお風呂には貼ったまま入って下さい。防水になっても、もしはがれたら傷を洗ってから、新しいパッドに貼りなおしてください。
●水ぶくれになっている場合には、無理につぶしたり、皮膚をはがさないで、その上からそっと丁寧に
はります。
●かさぶたができている場合は、かさぶたが湿潤環境をつくってくれているため、無理にはがさず、そのまま見守っていきましょう。かさぶたが自然にはがれたときには、傷も治っているはずです。

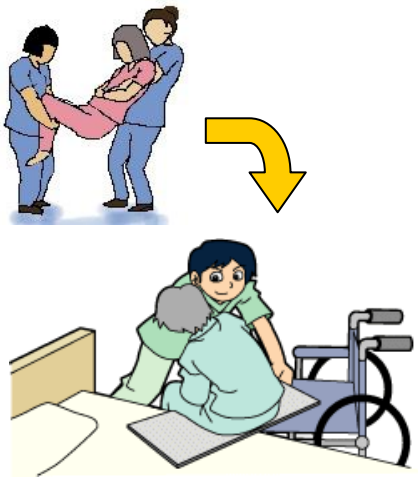
どんな傷にも湿潤療法が使えるわけではありません。

広い範囲のやけどや、傷の状態がひどい場合は危険です。

＊患部の皮膚の自然治癒力を高める意味でも、タンパク質やビタミン C、ビタミン E、ミネラルなどの栄養を豊富に含んだ食事を摂ることは、傷を早くきれいに治すことにつながります。

在宅生き生き便り　～乗り移りに挑戦中 ～

Ａさんは、体や足の力が弱く、座ることや立つことが難しいので、２人で抱えて車椅子に乗り移りしています。



リハビリを行い、だんだんと座ることが上手になってきたので、座って乗り移ることに挑戦することにしました。

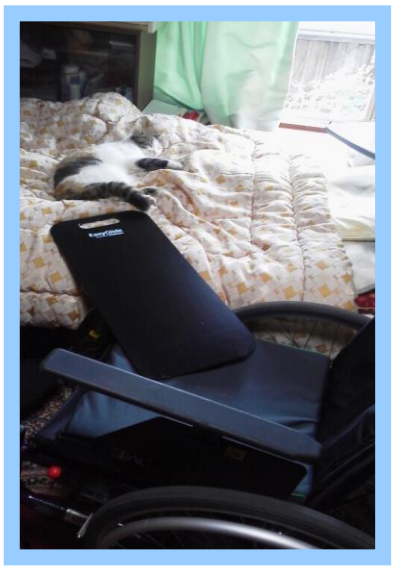
座って乗り移りができるようになると、

① 乗り移る時に「**Ａさんが自分の力を使う**」ことで
　Ａさんの**体と気持ちが改善**していくこと

② **一人の介助**でできること

の良い点があります。

立つことは難しいので、写真のような**移乗ボードを、ベッドと車椅子に橋渡しして、移乗ボードの上を滑るように乗り移りするのを介助するという方法**で行うことにしました。



移乗ボード
介護保険でレンタルできます。
薄くて軽いですが丈夫です。

Ａさんは自分のできうる最大限の力を出していますが、体を移動させるのは介助が必要です。介助をする奥さんも、介助のコツを習得する練習をしています。
なかなか思うようにいかないところがありますが、Ａさんと奥さんに合った、一番よい方法を試行錯誤しながら、ただいま挑戦中です！

Ａさんや奥さんの負担は大きいですが、**「できる喜び」**が負担を軽くしてくれて、次への活力へとつながっていくと思っています。一緒にがんばっていきましょうね(^-^)