

9時20分 南街公民館202に集合

参加者名簿 次第(本日の流れ確認)当日の配布資料

役割

司会 (x x さん)

受付 (x x さん)(x x さん) 配布資料: 全員

カメラマン (x x さん) 施設設営(全員)

参加者の詳細は以下になります。

性別 男性 1人 女性 18人 合計 19人

配布資料 「訪問看護って どんなサービス？」

「きらめき訪問看護小平パンフレット」

「地域交流の場ぽつぽつ 7月24日の案内チラシ」

「NSC ぽつぽつ隊 アンケート」

実際の状況を報告致します。

全体の様子



今回は「理学療法士から介護予防を学ぶ」をテーマに交流会を開催しました。

講師を きらめき訪問看護リハビリステーション小平事業所 理学療法士 金澤 雅訓様 看護師 星野 一樹様 の2名になります。

現場経験豊富な2名により、訪問看護の基礎を学ぶ事が出来たらと思います。

引き続き、ぽつぽつ隊の活動の理解と協力、参加頂いたことに感謝を伝えました。

リハビリ管理者 理学療法士

金澤 雅訓

病院、クリニック、老健、訪問と多様な現場で管理者を経て、現在に至ります！
臨床経験は17年目になりますが、学生の頃の様なむねむささと、経験からの引き出しを武器に皆様の在宅生活を支援出来るように、努めて参ります！お身体の事、生活環境の事、どちらでもないお困りごとも是非、ご相談ください！



所長 看護師
星野 一樹

臨床で培ったアセスメント力と判断力を基盤に、訪問看護ステーション管理者として組織全体の質向上に取り組みしています。状態変化を見逃さず重症化を防ぐ力をスタッフへ浸透させ、高水準の看護を実践しています。多職種連携と人材育成を通して組織力を高め、「ここでなければならぬ」と選ばれるステーションを目指します。



講師より頂いた配布資料をもとに会を進めていきます。
突然ですが…

訪問看護ってどんなサービス？

答えは… “安心して生活をするため”のサービスです

◆具体的な例として

- ①体調管理・服薬確認
- ②転倒予防・歩行訓練
- ③筋力・体力の維持、向上
- ④ご家族の介護相談
- ⑤主治医との連携

他にも、“病気を看る”だけでなく “生活を診る” 事が出来ます。

- 脱水・感染・転倒リスクの早期発見
- 病院への受診が必要か相談出来る 等です。

◆看護師以外にも 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士も関わる事が出来ます。
それぞれの役割をみていきましょう。



○理学療法士

→立つ、座る、歩行

この3点の基本動作を重点としたリハビリを行います

○作業療法士

→立つ、座る、歩行に加え、精神面や認知機能面のリハビリを行います

○言語聴覚士

→飲み込みや発語・発話、高次脳機能障害や認知機能面のリハビリを行います。

主治医との連携も お任せ下さい

- 主治医への報告・相談
- 受診のタイミングの調整
- ケアマネジャー・デイや施設との情報共有

「病院には元気に見せてしまう」「先生には言いづらい」
そんな内容も整理して連携します。

足首が、固くなっていませんか？

自分の足首を確認してみましょう。

足首が固くなると...

- ・ 立ち上がりにくくなる
- ・ 歩行中つまずきやすくなる
- ・ 坂道や階段に登りにくくなる
- ・ 立位でのバランスが悪くなる

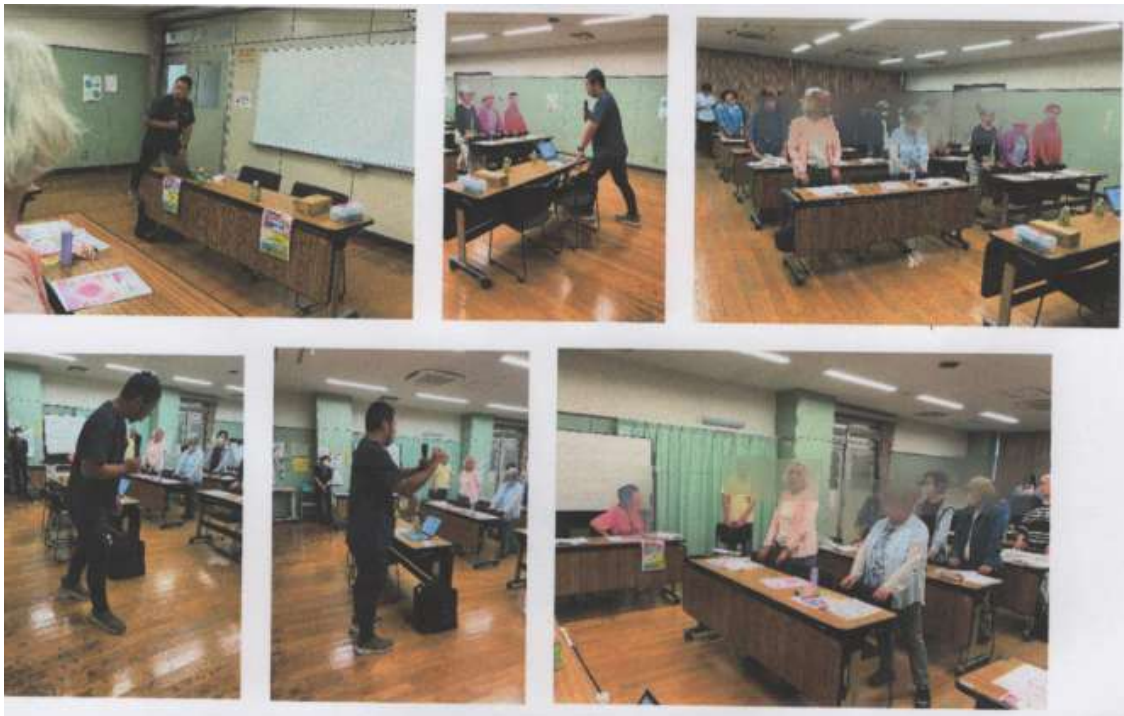


などなど...

「足の裏」は歩くうえで、初めに地面に接地する重要な部位になります。その土台となる「足首」が固くなってしまうと、転倒の確率が高くなります。

足首の機能を向上させることで、 転倒予防やむくみの予防に効果的です

実際に「アキレス腱のストレッチ」と「カーフレイズ」の2種類運動してみました。



2種類の運動の実演すると参加者の表情にも笑顔が見えました。

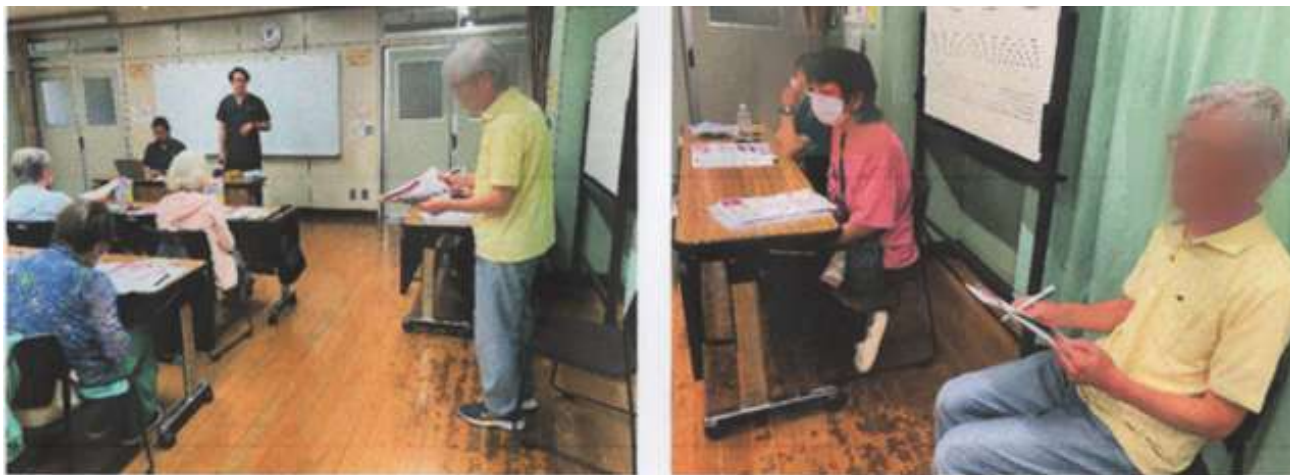
『朝に行うと良い運動とは？』

『低負荷の筋力トレーニングとは？』

『身体評価って何？』

『踵を上げたら、ゆっくりおろすの？早くおろすの？』

等の質問も多く挙がりました。



今回の司会の荒畑さん。進行・場繋ぎも、とても良かったです。

アンケートの結果集計

◎①自身で気になる事を教えてください。

転倒予防：6名 筋力や体力の維持：10名 夜眠れない：0名

むくみが気になる：2名 トイレに近い：2名 爪がきりにくい：2名

便秘が辛い：0名 息切れ：1名

その他：0名

◎今回の企画「理学療法士から介護予防を学ぼう」について

満足：9名 普通：7名 やや不満：0名 不満：0名

◎今回の企画で感想や印象に残ったことがありましたらご記入下さい。

・ストレッチの仕方が良く分かりました。

今まで自己流でやっていたので、今回のやり方でやってみます。

とても参考になりました。

・訪問看護について知る事が出来て良かったです大変参考になりました。

・正しい足首の運動を教えてもらい大変嬉しかったです。

・今回も大変勉強になりました。

訪問看護サービス、家の困り事等、今後悩んでいる方にお知らせさせて頂きたいと思います。

◎今後「地域交流の場ぽつぽつ」で取り上げたいテーマありましたらご記入下さい。

今回はありませんでした。

今回は訪問看護サービス内容・利用するには？・主治医との連携・足首の運動等を学ばせて頂きました。理学療法士さん看護師さん等の専門職が来ると、参加者の真剣な表情も見る事が出来ました。次回も「理学療法士から介護予防を学ぼう その2」をテーマに開催します。

今後も地域交流の場ぽつぽつでの交流会が盛んになることを目指していきます。



以上