

健康新聞

おおむつ

【発行】
2010年(第36号)
医療法人 ウェルネス
TEL 64-3110

【主な記事】

- ◎院長講座
- ◎通所リハだより
- ◎職員たより
- ◎介護講座



『院長のやさしい医学講座』

「ケガした時は「あれやった?」」

大里 裕治

先日、地元の小学校で6年生の児童に「少年期のスポーツ障害」と題して講義を行った。しかし、難しい医学用語は大人でも解らないだけでなく読むのさえ難しいことがある。それを子供向けに仮名を振ったり、かみ砕いて説明したり、有名なプロスポーツ選手の写真や漫画のイラストを挿入したりして、子供が飽きずに聴いてくれるように工夫した。その中で、骨折・捻挫・打撲・突き指などいわゆるスポーツ外傷の応急処置を覚えるのに、以前は「RICE」という4つの英単語の頭文字を使っていた。

- 「R」・・・ Rest
- 「I」・・・ Icing
- 「C」・・・ Compression
- 「E」・・・ Elevation

英語を習った方なら何となく意味も解るでしょうが、小学生に教えるには難しすぎるというところで、日本整形外科学会ではもっと分かりやすい語呂合わせがないかと考えました。それで決定したのが表題の「あれやった?」です。

「あ」・・・ 圧迫する

「れ」・・・ 冷却する

「や」・・・ 休む

「た」・・・ 高く上げる (の頭文字です)

(ちなみに出血や傷口があるときは水でよく洗い、清潔なガーゼや布で圧迫しましょう。)

「ケガした時は、あれやった?」

これを漫画のイラストと一緒に見せたら、子供はバツチリ・・・他のことは難しすぎて覚えていなくても、これだけは絶対忘れません。もちろん、大人だって、「RICE」よりは「あれやった?」のほうが覚えやすいはずです。

ケガ直後から来院するまで応急処置をして

いることで、腫れや内出血を抑えその後の治療をスムーズにするばかりか、痛みを和らげ、重症化するのを防ぎ、治療までの期間も短くします。是非皆さんも覚えておいて、緊急時には自分で使ったり、人に教えてあげたりして下さい。

やす 休む (安静にする)

ケガの悪化を防ぐ

動き回らないようにする

あおぶく 圧迫する

出血とはれを防ぐ

包帯やテーピングでおさえておく

たか 高く上げる

ケガした部分を心臓より高く上げる

内出血を防ぎ、痛みを軽くする

れいひやく 冷却する (冷やす)

痛みを軽くし、内出血を防ぎ、炎症をおさえる

ビニール袋などに氷水を入れて冷やす

『通所リハビリ日より』

野外活動

介護員 光富 忍

① 5月24日(月)西海橋に行きました。西九州道(現在、相浦まで延長)を通り、西海橋行程途中の和泉屋で昼食をとりました。こちらを利用するのは、今回で2回目ですが、バイキング形式で好きなものがたくさん食べられるとあって利用者の方にも(一部職員も)人気があり、会話も弾み、楽しい食事ができました。



昼食後は、カステラやキーホルダー、置物等買い物を楽しみました。



和泉屋から西海橋まではハウステンボスの横を通り、西海パールラインを走りました。(この有料道路を通ると西海橋まであっというまに到着します。)第2西海橋に到着後、記念撮影、遊歩道を歩いて散策しました。



第2西海橋からの眺めも最高でした。



最後まで歩かれた方も疲れた表情も見せず、楽しんでいただけました。

曇り空でしたが、暑くも無く、海風がとても気持ちよくて楽しい一日でした。利用者の皆さん、大変お疲れ様でした。

② 6月21日(月)と7月5日(月)に、西海パールシーリゾートに行きました。あいにくの曇り空でしたが、準備を整えて、いざ出発。



まず、昼食をとって腹ごしらえをし、パールシー内の「海きらら」へ。
海きららの水族館とイルカショーを観ました。(途中、魚やカメを背景に記念撮影)



イルカショーは、3匹のイルカがそれぞれボール遊びや観客の手に合わせてボディアクションをし、愛らしい姿を見せてくれました。(めちゃくちゃカワイイ!)



イルカがジャンプして着水するときには派手な水しぶきがあり、間近で見られていた利用者の方は多分濡れたことでしょう。(苦笑)
そんな愛らしいイルカのショーに利用者の皆さんも満面の笑顔でした。



その後も、水族館を観覧されたり、買い物などをされて、あっという間に時間が過ぎました。(短い時間でしたが心が癒されました。また、機会があったら見に行きたいです。)



今回の野外活動も利用者の方々と楽しい時間が過ごせたと思っております。また来年も喜んでいただけるような、楽しい計画を考えていきたいと思えます。

※ 当院通所リハビリテーションでは、いろいろなイベントを行っております。院内新聞やホームページで紹介しておりますのでご覧下さい。

今後もお楽しみに!

『職員だより』
新人紹介

通所リハ介護員
城山 明世しんやま あきよ



よろしくお願ひいたします。

今年4月より、勤務
してます。
まだ分らないこ
とばかりですが、利
用者の方に笑顔で
過ごして頂けるよ
う今の自分にでき
ることを頑張りた
いと思ひます。



通所リハ介護員

指方 めぐみさしかた めぐみ



今年7月より勤務
しています。

以前も介護の仕事
をしていました。育
児のためブランク
はありますが、これ
までの経験をいか
して利用者の方
のお役に立ちた
いです。

ご指導お願ひ致します。

祝
結婚しました

受付の中野

さんが、6月
に結婚されま
した。

ウェディン
グドレス姿が
とても綺麗で
した。

末永く

お幸せに！

(中野から中村に)



『介護講座』

『認知症の上手な介護とは』

認知症とは、その人が今まで学習や経験によつて身につけた知識や思考、判断力などが障害された状態です。日常生活動作がスムーズに行えなくなり、行動に異常を伴ってくる
ことが見られるようになってきます。

認知症は、家族の対応のしかたで進行の速度が変わってきます。また、普通の日常生活も大切なリハビリになります。対応のコツを知つて、健康的な生活を心がけましよう。

『家族の対応』

- できるだけ笑顔で会話をして、コミュニケーションをとる。
- 簡単な家事など、できることは続けてやつてもらふ。
- 規則正しい生活のリズムをつくる。
- 本人の言葉を否定しないで「そうだったの」と受け入れてあげる。
- 失敗を責めたり、叱つたりしない。
- 新しいことは苦手なので、できるだけ避けるようにする。
- こだわつてゐることや、やりたがつてゐることはやらせてあげる。
- 過去の記憶の中で生きてゐることを理解してあげる。
- 介護保険など、認知症の介護に使える制度は活用する。

認知症の介護は、閉じこもりがちになるとうまくいきません。

介護保険などの

公的なサービスを積極的に利用されてみるのも良いでしよう。

