



認定看護師レター

中国労災病院 認定看護師室 2017年2月発行 Vol. 41
担当：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 佐竹 尚子

今回は、**ちょこっとリハ**についてお知らせします

患者さんは入院すると生活環境が一変し、非日常的な環境のストレスがかかり気力や体力が低下し、活動することが少なくなり廃用症候群につながります。そのため、生活動作につながる基本動作を促し予防することが必要になります。そこで**“いつでも、どこでも、行いやすい”**リハビリテーションを紹介します。

朝の訪室時にできる！

ちょこっと
リハ

明るく元気に声をかける

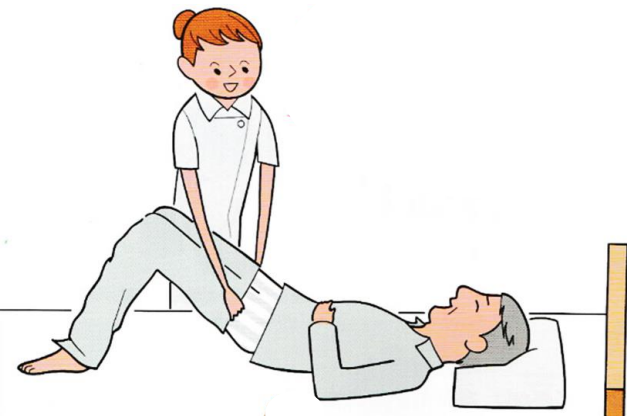
- 発声することで呼吸機能を維持する
- 咳嗽反射の低下を防ぎ、誤嚥を予防する
- 朝の挨拶をしてもらい、時間のメリハリを付け、せん妄を予防する
- 「おはよう」は、母音が多く大きな声を出しやすい



更衣中にできる！

ちょこっと
リハ

「腰を少し上げてもらえますか？」と声をかけて促す



- ズボンやおむつの交換時、腰を少し上げる動作が座位や立位の安定につながる
- 膝を立てることで関節拘縮を予防する
- 完全に上げられなくても上げようとするだけで筋力低下予防に効果がある
- 腰を上げやすいように膝の角度や足の位置を調整する