



いきいき！ニュースレター 1月号

寒い時期、「転倒」に気を付けて！

寒さが増してきたこの時期に、毎年転倒が多くなる印象があります。患者さんにも転倒してしまった方が何人か立て続けに出てしまいました。幸い、骨に異常はなく一安心でしたが、他の患者さんにも「転倒に気を付けて下さい」と注意喚起しています。

注意喚起したとき、患者さんから「どうしてこの時期に転倒が増えるの?」、と聞かれることがあります。

- ・寒くなると筋肉が緊張し動きが悪くなる。
 - ・衣類の重ね着で、反応が鈍くなる。
- などの原因で、転倒しやすい状態になっています。



冬場の環境にも、転倒の要因が増えています。

冬場にカーペットを敷くご家庭も多いですが、そのカーペットのちょっとした厚みに引っかかって転ぶ方は多いです。

同じように、こたつの布団の拡がりも要注意で、乗っかって滑ってしまった患者さんもいらっしゃいました。電気カーペットやこたつにはコードがありますが、分かっているつもりでもつい引っかかってしまうので、よく気を付けなければいけません。

また、冬場は早く日が沈み、夕方や明け方も薄暗いですが、電気をつけずに薄暗い中で過ごされている方が多くいらっしゃいます。

足元が見えづらくなるので、「暗いかな?」と感じたらすぐ電気をつけるという意識も大切です。

パーキンソン病の方の転倒防止

パーキンソン病の方は、一歩目が出にくいすくみ足での転倒と、方向転換がうまくいかずに転倒することが多いようです。

パーキンソン病の場合、意外と階段は昇る事が出来ます。

段差が目に入り、それが目標となる事で上手く足が運べるようです。

病院などのリハビリでも、横断歩道のような模様やテープを一定の間隔で貼ってある所を歩いてもらう事があります。

模様やテープ(障害物)を超えようとする足がうまく運べるということが知られています。

ご自宅でも(デザインが許せば)、床がブロックやラインの模様入りだったら歩きやすいかもしれません。

また、ポールウォーキングも効果的です。

ポールを持って歩く事で背筋が伸びますし、杖代わりに歩行を補助するので一歩目が出ないという足の運びの改善に役立ちます。

「ウォーキング」のネーミングからか、外出時のイメージがありますが、室内でも活用できます。

手すりがつけられない広いスペース(リビングのような)が転倒しやすい場所なので、そのような場所にポールウォーキングを使って移動すると、転倒防止に役立ちます。

患者さんの転倒は、屋外より室内が圧倒的に多いです。

室内の危険な場所を認知し、安全を確保することが転倒防止の鍵だと思います。

認知症の患者さんへのマッサージ

認知症の患者さんは、ある程度症状が進んでくると、「何か体調がおかしい」と感じていても、それがどういう事を忘れてしまう、またその状態を上手く言葉で表すことができないというケースがあります。

そのため、体調の異変を違う形で表すことがあります。

例えば、不機嫌になったり、これまでは問題なく受け入れてくれていた事を急に嫌がる事があります。

マッサージに積極的だったはずが・・・

認知症は進んでいきましたが、曖昧ながらも会話が成り立つ患者さんです。

足の痛みや浮腫みがあり、ご自身もマッサージを希望されていて、「気持ちが良い、足が軽くなった」と仰っていました。

ある日何うと、「今日は用事があり、これから出かけるのでお断りします。」とのこと。

お一人での外出は出来ない方です。

様子も前回までとは明らかに異なり、表情がこわばり、頑なな印象を受けました。

気になっている浮腫みは、洋服の上からでもわかる位でしたので、出来ればマッサージをしたいと思いました。



「そんなに長時間は取らせませんので、外出前に少しマッサージしましょうか？」

「足は浮腫んでいませんか？痛みはどうですか？」

声掛けをしますが、どれもつれない返事です。

あまり言いすぎるとますます態度が硬化する恐れがあるので、マッサージは中止としてその日は帰りました。

その後ご家族から、2日ほど前に風邪で調子を崩されていたことを伺いました。

その体調不良がマッサージ拒否の理由だったのかもしれないと理解しました。

次回からは、また問題なくマッサージを受け入れて頂き、協力の必要な運動もきちんと行えています。

認知症患者さんの行動は心の声としてよく聴き、いつもと違う対応が顕著な場合は「何か体調に問題があるかもしれない」と疑うことも必要だと感じています。

便秘でも・・・

普段は温厚で冷静に見える認知症の男性患者さんが、たまに気分が高まり、大きめの声を出したり、ジェスチャーも大きくなったりします。

そんな時、お腹あたりを触ると硬くなっています。

便秘でお腹が張って苦しい感覚を上手く表現できずに、気分の高揚という行動で表しているのだと思います。

このことは、施設の担当スタッフさんも気づいておられて、「今日ちょっと便秘だから、興奮があるみたいです」と仰っていました。

介護スタッフの方の、患者さんの状態を汲み取る能力には本当に脱帽します。

マッサージをする時に役立つ情報も多く頂けるので、ありがたく感じています。

相性がよいと続けやすい

マッサージは直接身体に触れるので、信頼関係が大切です。

多かれ少なかれ、マッサージを受ける患者さんはマッサージ師との相性を重視していると思います。

その中でも、認知症の患者さんは相手との相性をとても敏感にジャッジしているように感じます。

私は割と受け入れてもらえることが多いですが、時にはどうしても拒否されてしまうこともあります。

その場合でも他のマッサージ師だと大丈夫、ということもあります。

認知症の方は、相性がよいマッサージ師に専属でお願いするのが良いと思います。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も大歓迎です。

TEL : 070-5020-6164 メール : m3204@y-mobile.ne.jp