

4月より新たに勤務された先生のごあいさつ

今年度より和良診療所で外来診療・健診を担当させていただくことになりました、堀 翔大(ほり しょうだい)と申します。各務原市で育ち、後藤先生、廣瀬先生、渡邊先生と同じ自治医科大学を卒業しました。卒業後は岐阜市で勤務し、今年の4月から郡上で暮らし始めました。学生時代にラグビー部に所属していたこともあり、休日はランニングや白鳥のフィットネスクラブで体を動かした後に温泉に入ることが日課になり始めました。見かけた際は遠慮なく声をかけていただけると嬉しいです。

さて、皆さんは毎年健診を受けているでしょうか。健診は高齢者こそ重要で、健康づくりと早期発見の2つの効果があります。定期的に医療機関に通っている方や、何も自覚症状がなく一見健康の方、いままで健診を受けたことがない方、これらすべての方々に健診は不可欠であると考えています。和良の皆さんの健康長寿のためにも一緒に頑張っていきましょう。



堀 翔大 医師
(ほり しょうだい)

【介護何でも質問・相談コーナー（第4回）】

和良介護老人保健施設 介護福祉士の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。今回は体位変換（寝返り）の介護方法や注意点をお伝えしたいと思います。

介護技術をお伝えする前に、寝たきりの方に対する体位変換（寝返り）の必要性や目的について説明したいと思います。体位変換（寝返り）の目的は、同じ体の向きで長時間寝ると現れる痛みや苦痛を軽減する事です。健康な人は一晩で20回～30回の寝返りを打つとされており、無意識に体にかかる圧力を分散しています。寝たきりの状態になってしまった方は、無意識に寝返りを打つ事が出来ず、骨が飛び出ている部分に圧がかかり、褥瘡（床ずれ）が出来やすくなります。そのため、定期的に体の向きを変えることで褥瘡の予防につながります。

目的が分かったところで、介助方法のポイントを説明します。



① 寝返りを打ってほしい方向と反対側に体を寄せる！

・寝返りを打つ際にベッドの柵などにぶつからないようにするため、反対側のベッド柵の方へ体を寄せます。寝ている方の体重が重い場合は、上半身・下半身と分けて一気に動かさずに二回に分けて動かしましょう。



② 体のバランスを崩す！

・寝返りを楽に打つためには体のバランスを崩れやすくすることが大切です。膝を立てることで身体のバランスが崩れ横に倒しやすくなります。寝ている方に協力して頂ける場合は、寝ている方に顎を引いてもらいましょう。顎を引くことで頭が上がり、より体が不安定な状態になります。



③ 腕の巻き込みに注意！

・寝返りを打った際に、腕が体の横にあると、腕を体に巻き込んだり、肩に無理な力が入り痛める原因にもなります。なので、両腕を体の前で組みましょう。

簡単ではありますが、いくつかのポイントにしぼって解説しました。ちょっとしたことに気を付けると、介助を行った際の体への負担は軽減できます。ぜひ実践してみてください。しかし、言葉だけでは伝わらない事や、介助している方と介助されている方の身体状況によって、この解説には当てはまらないケースもあると思います。そんな時はいつでも和良介護老人保健施設へお尋ねください。