



新年あけましておめでとうございます 🍀

本年も「はなまる訪問看護リハビリステーション」を宜しくお願い申し上げます

今年も引き続き感染予防をしながら、健康維持に努めて参りましょう。昨年はサテライト事業所もオープンし、より皆様のご要望にお応えできる体制を整えました。

さて、今月号は「**心穏やかに健康を維持しながらコロナ禍を乗り切る方法**」について当ステーションからの提言です。しばしお付き合いください。



## コロナ禍を乗り切る心と体の健康法

最近あちらこちらから、自宅で自粛生活を余儀なくされて、これまでのようにデイサービスや寄合などにも参加できず、ストレスをため込んで体にまで支障をきたしてしまっている、というようなお声を聞きます。以前「はなまる通信2020年4月号(Vol.29)」で、不安に打ち勝ち、心の健康を維持していく方法を紹介いたしました。が、「もっと掘り下げて教えてほしい」というお声を多数お聞きしましたので、2020年4月号(\*)の補足として、紹介しきれなかった具体的な対処法を紹介いたします。どうかとペアを組んでやってみてください。

(\*)バックナンバーは <https://www.hanamaru-nurse.com/> よりご確認ください

### <ストレスと正しく向き合う>

自由に活動できなくてイライラする、感染が怖い、感染して家族に迷惑をかけたくないなど、常に頭の中にフラストレーションがたまり、もやもやして混乱している状態はよくありません。一度頭の中を整理しましょう。

#### ○お互いの不安を出し合ひましょう

1つずつかわりばんこに不安な事、怖いと思っていることを言い合ったり紙に書いたりしましょう。すぐに言葉に出てくることだけでなく、よく考えてみたら「あっ、これもある」「こんなことを思ったこともあったね」など、時間をかけて言葉にしていきましょう。最初は、「ちょっとやりにくいかも...」「教えて言葉にするのが怖い」などと思うこともあるでしょう。慣れてきたら他の人とも同様にやってみましょう。

こうすることによって、自分自身の心の中が整理され、自然とストレスへの対処法が見つかってきます。また、不安やストレスを感じているのは自分だけじゃないとわかり、少し安心できます。



### <褒める 感謝する>

誰かに褒められると幸せな気持ちになります。同時に誰かを褒めると自分も幸せな気持ちになります。また、日常の人との何気ないつながりにも感謝の気持ちを持つと、身の回りが感謝だらけになります。

#### ○自分とつながっているあらゆる人たちに感謝してみましょう

こちらも1つずつかわりばんこに出し合ってみましょう。ご家族、お友だち、お子さん、お孫さん、施設のスタッフさん、ごみ収集の人、スーパーの店員さん、普段は見ることがない水道局の人、電気工事の人など、さまざまな人に「いつも〇〇してくれてありがとう」と言葉にしてみましょう。

褒める・褒められる・感謝するという気持ちは、ドーパミン、エンドルフィン、セロトニンなどの「幸せホルモン」といわれる脳内物質の分泌が刺激され、不安な気持ちが和らげられます。



### <笑う>

昔から「笑う門には福来る」と言われます。実際、さまざまな研究結果により、笑うことは心と体に良い効果をもたらすことが報告されています。ストレスの緩和、免疫力の向上、脳内の血流上昇(認知機能の維持)などです。

#### ○作り笑いで脳をだます???

面白いことを体験して本当に笑うのが一番ですが、そうでなくても口角を上げてにつこり笑い顔をつくってみましょう。「わっはっはっは！」と大きな声を出すとさらに効果的です。

作り笑いでも、脳は笑っていると錯覚して「幸せホルモン」を分泌することが、研究結果によってわかっています。一人で大笑いするのは少々抵抗があっても、2人でなら、どちらがより大笑いしたかを競ってみるのもいいでしょう。



### <体を動かす>

出来る範囲でちょこちょこ体を動かすことで血流が保たれ、筋力の維持にもつながります。

#### ○自粛期間だからこそできることをちょっとずつ

普段やらない場所の掃除、近所をのんびり散歩など、無理のない範囲でちょこっとやってみましょう。三日坊主でもいいのです。飽きたらまた別のことをやってみましょう。そして、今日やったことを誰かに報告しましょう。報告された人はいっぱい褒めてあげましょう。

ジムやジョギングのような高い負荷をかけなくても、体を動かすことで健康が維持できます。近所の散歩などは新しい発見があり、気持ちもリフレッシュできるかもしれません。



高齢者はついつい我慢してしまう傾向があります。特に目に見えない心の問題についてはなおさらです。ストレスは高齢者に多い心疾患や呼吸器疾患などを悪化させる要因にもなってしまいます。不眠や動悸、食欲不振、抑うつ状態などに周りの方たちが早めに気づき、主治医や専門医につなげていくことが肝心です。新型コロナウイルスに怯え、免疫力が落ちて健康状態を悪化させてしまっは元も子もありません。🍀 はなまる訪問看護リハビリステーションには心理カウンセラーがいますので、スタッフにご相談いただいてもかまいません。

# 冬場に気をつけたい病気と怪我

## ～備えを万全にしよう～



冬は気温低下により様々な不測の事態が起こりやすい季節です。特に高齢者にとっては危険がいっぱいです。この季節に気をつけたいポイントを紹介いたします。事前の備えをして突然の事故を防ぎましょう。

### 入浴時の事故

#### ○ヒートショック

入浴の際、温かい居室から冷たい脱衣場で衣服を脱ぎ、次に浴槽に入って再度急激に温度が上がることで、血圧がジェットコースターのように上がったたり下がったりすることがあります。この際に、心臓に大きな負担がかかり、**心筋梗塞**や**脳梗塞**の危険が高くなります。注意したいのは、急激な疾患に襲われないまでも、心臓への負担が過大になることにより徐々に血管が損傷されていくことです。また、血圧の急激な変化により意識障害を引き起こし、**浴槽内で溺れたり**する事例も報告されています。



#### ◇対策

脱衣場に安全な電気ヒーターなどを置き、入浴前に十分温めておきます。さらに、事前に風呂の蓋を開けておき、浴室内を湯気で満たしてこちらも事前に温めておきます。念のため、気温の低い早朝や深夜は入浴を避けましょう。また、万一の際に家族に知らせることができるよう、あらかじめ連絡方法を取り決めておきましょう。



#### ○脱水症状

意外と思う方も多いかと思いますが、冬場入浴時の脱水症状は多数報告されています。体を温めようと湯に浸かっている時間が長くなり、汗を大量にかいてしまうことにより脱水状態になってしまいます。こちらも**溺れる危険性**がありますので、注意が肝心です。

#### ◇対策

入浴前にお水を1杯飲みましょう。また、浴槽に浸かる時間は10分と決めて、ご家族も時間を決めて声かけをしましょう。

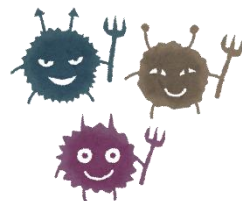
### 感染症

#### ○新型コロナウイルス インフルエンザ ノロウイルスなど

すでに報道されているとおり、新型コロナウイルスは高齢者や基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいことがわかっていますが、他のウイルス性感染症も同様です。**ウイルスは低温・乾燥を好みます**。

#### ◇対策

マスク、手洗い、うがいは基本的な感染予防策ですが、これらに加えて部屋の加湿、食品の十分な加熱、お部屋のこまめな掃除などを心がけましょう。



### 転倒

#### ○路面凍結 段差につまづきなど

冬の朝は、路面が氷結していないように見えても凍っている場合があります。冬場は活動量が減り、**関節が固くなっていたり**、思ったより**足が上がらない**ことがあります。冬場は転倒しやすく、骨折しやすいことを意識して慎重に歩きましょう。骨折が原因となって寝たりになることもあります。

#### ◇対策

冷え込んだ冬の朝は外出を控えましょう。また、万が一転倒した時も骨折しないよう、ストレッチ体操を習慣にして、日頃から対策をとっておきましょう。



疑問点やお困りのことがございましたら、お気軽にスタッフにご連絡ください。



## はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

# 028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL [houkan@nissho-tec.co.jp](mailto:houkan@nissho-tec.co.jp) 月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等  
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理Ⅰ,Ⅱ 精神(複数回、早期集中)等



**メインステーション**  
宇都宮市駒生町832-29  
レジデンス中村105号室



**サテライト岡本**  
宇都宮市下岡本町4520-13  
みなみハイツ102号室