



はなまる通信

Vol.32(2020年7月)


はなまる訪問看護
リハビリステーション

みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。新型コロナウイルスは第2波が懸念されており、まだまだ油断禁物ですね。今月号では夏の時期にこそ注意したい高齢者の筋肉維持について特集します。外出自粛に関わらずご自宅で過ごすことの多い高齢者にとっては、こちらの方がむしろ重要かもしれません。しばしお付き合いください。



「サルコペニア」をご存じですか？

老化により骨を作るホルモン量が減少することにより、骨密度が低下する『骨粗しょう症』は広く知られていますが、骨量だけでなく、**筋肉量や筋力の低下**を示す『サルコペニア』も近年注目されています。サルコペニアは病気ではありません。主に老化による様々な原因によっておこる現象です。その具体的な症状である『ロコモティブ症候群』(「ロコモ」とも呼ばれています)はよくご存じのことと思います。

近年、リハビリ型のデイサービスが増えてきましたね。また、スポーツクラブなどでも高齢者向けのプログラムがたくさん開発されています。私たち『はなまる訪問看護リハビリステーション』も、リハビリ強化型の訪問看護ステーションとして3年前に誕生しました。

「年齢を重ねても、いつまでも自分の力で健康に生活したい」

誰もがそう願っていますね。では、サルコペニアを防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？単に運動していれば良い、リハビリしていれば良いというものではありません。サルコペニア対策について探っていきましょう。



「栄養管理」も忘れてはいけません！

筋肉は主にたんぱく質でできています。筋肉は使わないと減少していくものですが、**新陳代謝によって失われる分も食べ物で補給してあげなくてはなりません**。良質なたんぱく質を食事によって摂取しながら、適度な運動をしていくことが筋肉量を維持していく唯一の方法です。

夏場はどうしてもさっぱりしたものを食べてしまう傾向にありますね。特に高齢者は老化により内臓機能が低下している傾向がありますので、意識して良質なたんぱく質を取る必要があります。

栄養が足りているかどうかは、『**血清アルブミン値**』※で判断します。この値が3.5g/dl以上なら問題ありません。血液検査でわかりますので、健康診断のときは注意しましょう。

※約3週間前の栄養状態を示しています。基準値は3.8g/dl～5.3g/dlです。数値の低下は、他にも肝機能障害や腎不全・ネフローゼ症候群など、また炎症や感染症でも低下する場合があります。




血液検査まではちょっと... という方は、**BMI**(体重kg÷身長m÷身長m)をひとつの目安としてください。**18.5未満の場合は要注意**です。もしもこの値に達していない方がいたら、当ステーションのスタッフにご相談ください。

さらに、夏場は熱中症予防のためにこまめに水分を補給することが重要ですが、一度に多量の水分を摂取してしまうと消化機能が低下したり、最悪下痢を起こしてしまうこともありますので、たんぱく質の摂取とあわせて水分補給の仕方にも注意しましょう。(バックナンバーをご参照ください。)

ひとりひとりに合わせたリハビリを

前段では、『良質なたんぱく質』に加えて『**適度な運動**』をあげましたが、高齢者の場合は運動のやり方に慎重さが必要なことは皆さんご存じのとおりです。筋肉と筋力は負荷を与えることにより増加していきますが、関節の状態や心肺機能・内臓の状態なども総合的に判断して行っていかなければ、かえって生活の質(QOL)を低下させてしまうことになりかねません。また、「もう歳なんだからしょうがない」と諦めてしまっている方にも希望を与えることが大切ですし、途中で挫折してしまう運動療法は良いリハビリとはいえません。

私たち『はなまる訪問看護リハビリステーション』は、常に主治医と情報交換しながら、看護スタッフとリハビリスタッフが相互に連携し、そうしたご不安にも丁寧に対応し、ひとりひとりに合った安心で無理のないリハビリを提供して参ります。時には看護師を中心としたリハビリを行うこともありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。宣伝になっちゃってすみません...^^;



裏面は“ラポールの構築”
についてです

ちびワルコ代表



今日は弟子
をつれて来た
ゾ！

クロワルコ



弟子のクロワルコ
です
見習いですが
ドーズよろしく！

な、なんの
見習い？
師匠だけは
見習っちゃ
ダメよ！



ミカミ看護師

「ラポール」を構築しよう！

～相手とのより深い信頼関係のために～



先日、当ステーションのスタッフから「ラポール」の構築に努めている」という言葉が聞かれました。皆さんは「ラポール (rapport)」という言葉をご存じでしょうか？元々は、「クライエント(相手)とセラピスト(自分)との間の深い信頼関係を示す臨床心理学の用語です。私たち介護事業従事者にとっては、「ご利用者様に“寄り添う”」ことは当然の使命ですが、簡単に“寄り添う”と言っても、お互いの意思疎通や尊重がなければ不可能ですね。私たちは日ごろの看護やリハビリにおいて、必ずしもご利用者様にとって気分の良いことだけをするわけにはいきません。時には辛い医療処理やリハビリをお受けいただくなくてはなりません。そんな時のために、支援の初期段階からラポールを築いておくことがとても重要であると考えています。では、どうすれば上手にラポールを構築していけるのでしょうか？ここでは、ちょっとした会話のスキルについて説明して参ります。ただし、会話のテクニックだけでは決して深い信頼関係は築けませんよね。高い「共感力」をお持ちの皆様こそ、ぜひ知っていただければ幸いです。今月号から全3回に分けて説明して参ります。

○第1回 『ページング』

ページングとは、一言でいえば「相手に合わせる」ことです。相手の言葉、仕草、目の動きなどを相手に合わせることで、相手は深層心理として共感を覚え、安心してこちらを受け入れてくれることが期待されます。動物は同じ種類同士が集団を作るという性質があります。この性質を利用して、相手と同じように振る舞うことで、「この人は私と同じ感覚の持ち主かも？」と無意識に感じ、心を開いてくれるようになります。以下に、ページングの例を3つほど紹介します。

(1) 同じ言葉をなぞる

～バックトラック～

相手の言っていることや思っていることを、十分に理解しようとする意志を明確にして、問題解決に前向きであることを伝える。

<バックトラックの例>(NS=看護師)利用者「腿の後ろ側がいつもジンジンしてて、たまにピキって痛みが走るのよ」

NS①「そうですか。疼痛があるんですね。リウマチですから我慢しましょうね。お薬の管理はお任せください。」

NS②「ジンジンしてて、たまにピキってなるんですね。痛いんですね。... お薬飲んででも我慢できなければいつでも言ってくださいね。」

どちらの看護師がよりラポールを築けるでしょう？明白ですね。相手にとっては専門用語など関係ありません。あえて**同じ言葉を使う**ことにより、自分の辛さをわかってくれると信頼してくれるのです。

(2) 同じ仕草をする

～ミラーリング～

しぐさは相手の心理状態を表しています。座り姿勢、目線のやり場、手の動き、足の位置や組み方なども、その時々々の心理状態により大きく変わってきます。

<ミラーリングの例>

①相手がお話の中で、目を開いてびっくりしたような表情をしたら、こちらもつられたようにびっくりした表情をする。

②相手が口元に手をやったら、こちらもさりげなく口元に手をやる。

③相手がせわしく浅い呼吸を繰り返したら、こちらも浅い呼吸をする。

話相手が自分と同じ仕草をしてくれていると、同じ心情を共有していると感じ、とても話しやすくなります。

下手にやると猿マネになり、相手を不快にさせてしまいます。さりげなく、ほどほど感を大切にしましょう。

(3) 同じ口調で話す

～マッチング～

早口の人とおっとりな人が会話していると、早口の方はついついイライラしてしまうものですね。逆におっとりの方は急かされている気持ちになってしまいます。また、こちらが熱い話をしているのに、相手が間の抜けた返事をする、ムツとしてしまいますよね。

このように、相手の話を引き出すときは、“ある程度”話のテンポを相手に合わせる必要があります。

<マッチングの例>

①相手が楽しそう(悲しそう)に話していたら、こちらも楽しそう(悲しそう)に返事をする。

②相手がヒソヒソと話したら、こちらもヒソヒソとこたえる。

③相手が怒ったように話したら、こちらも自分の事のように怒った口調になる。

《まとめ》 ページングとは単に相手の真似事ではありません。相手の共感を獲得し、さらに、相手の心理状態からくる言葉や仕草などをなぞることにより、相手と心理状態を共有することで、より深いラポールを構築することができます。

☆ おしえて!ちびワルコ コーナー☆

今月は、地下アイドルのミキさんからのご質問です。

Q 最近「冷感マスク」をよく見かけますが、布マスクは不織布マスクと比べて性能に問題は無いんですか???. 教えてちびワルコ!



アキハのアイドル
セ〜す!

医療用の高性能マスク(N-95など)は、ウイルス感染防止のために装着するものですが、一般用に売られているものは、そもそも感染防止の能力はあまり高くありません。ウイルスに限っては、他人に感染させないために着けるものと考えましょう。咳やくしゃみによる飛沫防止のため、お互いのマナーとして着けるのです。そういう意味では、不織布マスクも布マスクも性能に大差はないと言えるでしょう。お互い正しくマスクを付けていれば、感染対策としては非常に高い効果を発揮してくれます。

今日はボキがおこたえするワン!

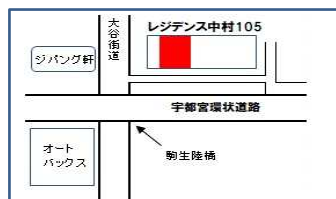


クロワルコ



はなまる訪問看護
リハビリステーション

宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室
TEL 028-678-2990
FAX 028-678-2992
介護事業所No.0960190403



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

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士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