

訪問介護ステーションまほろばより

～かぜとインフルエンザの違いって？～

普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻汁、せき、くしゃみなどの症状が中心で、一般的に軽度です。全身症状はあまり見られず、発熱もインフルエンザほど高くありません。また、重症化することはほとんどなく、1週間ほどで治ります。

一方、インフルエンザの場合は悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合わせて、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

これらの症状は通常2～3日続きますが、場合によっては5日を超えることもあります。

さらに、高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などを合併することもあり、最悪の場合は死に至ることもあります。

訪問看護ステーションまほろばより

電源や燃料を使用しない防寒として衣類、寝具、ラグ等のアイテムがあります。素材として蓄熱、断熱、防風、発熱等が注目されています。

メリットとして以下の点があります。

- ・低コスト、給油等が不要
- ・空気を汚さない、火傷や火災等のリスクが少ない

ただ、留意点もあります。

- ・火傷のリスクがゼロではない
- ・うつ熱や脱水のリスクがある
- ・透湿性が低くむれやかゆみのリスクがある
- ・ダニの温床となることがある

また電気カーペットと蓄熱ラグのように取り合わせによっては劣化を促進することもあります。いずれにしても適切に、また清潔に使用することがリスク軽減の第一歩となります。

まほろばの機能訓練

まほろばには理学療法士5名、
作業療法士1名、柔道整復師1名
が在籍しています

愛宕ケアセンターまほろば青塚サテライトでは、5人程の小集団で体操を行っています。利用者様の運動機能やご希望に合わせて、**平行棒を使った立位の部**と**座位の部**の二部制で行っています。

体を動かしながら**頭も使うコグニサイズ**も取り入れ、心身ともにリフレッシュしていただいています。10～15分の短い時間ですが、互いに声をかけ合うなど良い刺激となり、和気あいあいとした雰囲気の中で運動を行っています。

立位の部

踵上げなどの下肢筋力トレーニングを中心に、段差を使った訓練やバランス訓練などを通して、**立位や歩行の安定性を高める運動**を行っています。個人の体力やその日の体調に合わせて、無理のない範囲で回数などを調整していただいています。

座位の部

車椅子や立位保持が難しい方には、座位での運動を行っています。取り組みやすい動作を中心に、上肢の運動から始め下肢の運動も行い、**継続することで運動機能の維持、強化を目的**としています。

災害と運動

災害時に問題となるのが「エコノミークラス症候群」です。「エコノミークラス症候群」では、下肢にできた血栓が、肺の血管に詰まり急な呼吸困難や胸の痛みなどが起こり、突然死に至る可能性があります。

予防するためには、適切な運動が効果的だと言われています。右のような運動で下肢の筋肉を動かし、血流をよくすることがポイントとなります。

こまめに下肢を動かすことで、むくみなども軽減されるので、ぜひ普段の生活でも取り入れてみて下さい。

【予防のための代表的な運動】

①足の指でグーパー ②踵の上げ下げ ③つま先の上げ下げ



④足首を回す



⑤ふくらはぎのマッサージ



⑥ふくらはぎのストレッチ

