

できたお客様の声

安心プラス通信

令和1年 11月号

TK様…自分で悪いほうの足をストレッチすることで、ベッドへの昇り降りが楽になりました。

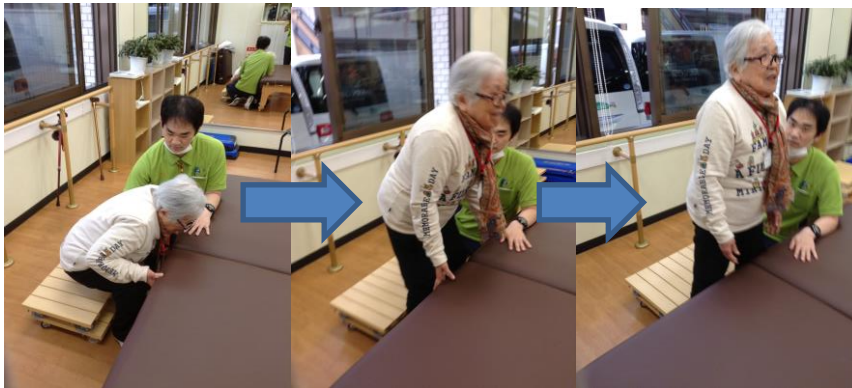
KY様…歩行状態が安定してきたね。と友達に言われました。伏見桃山に買い物にいけるぐらい、足の力がつきました。

AK様…家の中で、歩行器を使っていたが、歩行器がなくても、歩行できるようになりました。

☆個別訓練の様子です。

今回のご紹介は、火と金に来て頂いている水谷様です。現在、掘りごたつから立ち上がることが出来るように練習しています。最初は、手すりを持って練習していましたが、現在では、ベッドを掘りごたつのテーブルをイメージして立ち上がる練習です。写真では見えにくいかもしれませんが、台を用いて4段(32cm)から、現在では2段(16cm)までの低さで出来るようになりました。このように、生活状況をイメージしたりハビリを行っているので、何かありましたら、お気軽に機能訓練士までご相談ください。

担当 理学療法士 河田圭祐



床からの立ち上がり訓練の様子最初は、式台3段(24cm)から始めて、2段(16cm)⇒1段(8cm)と高さを減らしていき難易度を上げています。

家庭血圧測定の大切さ

病院での血圧測定に比べて、家庭で血圧測定をすると、測定回数が増えるため、血圧の変化をかなり正確に見ることができます。また家庭血圧を測っていると、薬の効果を見るだけでなく、薬の飲み方を管理するのに役立ちます。

家庭での血圧測定のポイント

毎日、朝晩にそれぞれ原則2回測定し、その平均をとりましょう。

朝・起床後1時間以内⇒排尿後⇒服薬前⇒朝食前⇒座位1~2分後⇒晩・就寝前⇒座位1~2分

毎日、同じ時間の測定を心がけましょう。

血圧は1日の生活の中で変化します。通常、血圧は夜間に下がり、早朝の目覚めとともに上昇します。早朝に血圧が高くなるのは、自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスが変化するためと考えられます。通常、夜寝ている間は、副交感神経が働き、リラックス状態になり、血圧も安定しています。一方早朝は、体を働かせようと、血圧が上昇します。皆さんも自身の体の変化をみてください。

担当 看護師 森智美 (引用文献:持田製薬株式会社 血圧管理手帳)

安心プラス現在空き状況

火曜:午後空き2枠

金曜:午後空き1枠

☎ 075-601-6688

お問い合わせは小山、湯浅、織田まで