



デイケア
ふれあい新聞
担当：津田・益田

春というのに寒い毎日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のデイケア新聞では**浮腫み**について取り上げました。

浮腫みはさまざまな要因が関係しています。

病気：**心不全**や**腎不全**

副作用：**薬の副作用**

生活：**長時間の座位**、**運動不足**

食事：**塩分の摂りすぎ** など…

また、**寒さによる血行不良**により代謝が下がり浮腫みができやすいといわれています。



浮腫みを放置するとどうなる？

「**歩きにくい**、**足が重い**、**疲れがとりにくい**」などの症状が出現し、日常生活に大きな影響を与えます。最悪の場合、**血栓症**を引き起こし**血栓が肺や心臓に詰まってしまい**、最終的に**胸部痛**や**呼吸困難**が生じてしまう可能性も出てきます。

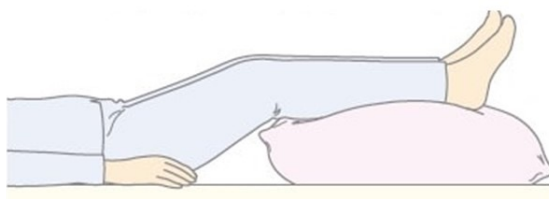


浮腫みの予防方法 2つ紹介！

①足首運動



②夜間時のポジショニング



デイケア
ふれあい
空き状況

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	△	休

○ 空きあり
△ 要相談
× 定員超え

症 例 紹 介

A様 80代 女性

令和4年7月に転倒され右大腿骨頸部骨折、人工関節置換術施工。退院後、膝の痛み、再転倒再骨折の恐れもある為、令和4年12月よりデイケア利用開始となりました。



リハビリテーション会議

徒手療法による疼痛軽減

運動療法



実施



	R4年12月	R5年2月
足の力	24N	26N
筋肉量 (体重に対する割合)	59%	63%
TUG(バランス)	61.43秒	37.94秒
10m歩行	25.40秒	20.46秒

利用当初は運動に積極的でなくデイケアを休みがちでした。しかし、リハビリテーション会議にて立花Drよりリハビリの重要性の説明を受け、リハビリに積極的に取り組むようになりました。現在は足の力や筋肉量、バランスも向上し歩行状態の改善がみられ、シルバーカーでの歩行が安定しています。本人も良くなってきた自覚があり大変喜んでいきます。