

平成 28 年 6 月

雨の雫をうけて紫陽花がますます色鮮やかになる季節を迎えました。寒暖差により体調を崩されたりしていませんか？少し前の話となってしまいましたが 2 月 24 日に第 6 回目のホッと・サン・ピアを開催させていただきました。11 名の HOT の患者さまが参加してくださいましたが、いかがでしたでしょうか？今回は、その第 6 回目のホッと・サン・ピアの様子、感想などについてご報告したいと思います。



講義の様子(石原先生講義中)

今回は石原先生が「在宅医療について考えよう」というテーマでざっくばらんに話せる場を設けてくれました。患者様でない分からない日常での困っていることを先生に言ったり、現在の医療制度、介護保険などについて話したりして下さいましたね。入院せず少しでも長く在宅で過ごせるように地域のかかりつけ医を作っておくことが安定期を長く過ごすこと＝長く在宅で過ごせることにつながります。在宅酸素をしている方は処方されている病院に月 1 回行かなければなりません。自己の病気と上手く付き合い、体調に少しでも異常を感じたときは早期の受診をお勧めします。そのために近くのかかりつけ医を作っていく必要性があるんですね。

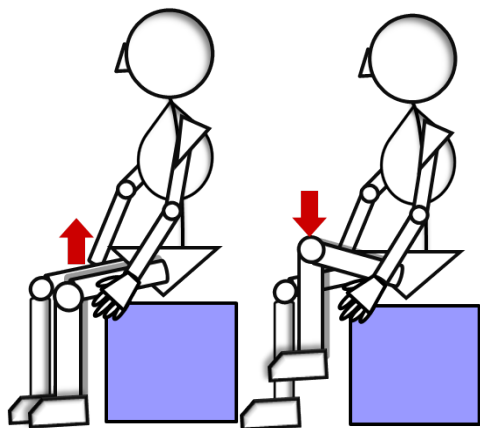
相田先生の講義

相田先生からは運動の必要性について話していただきました。

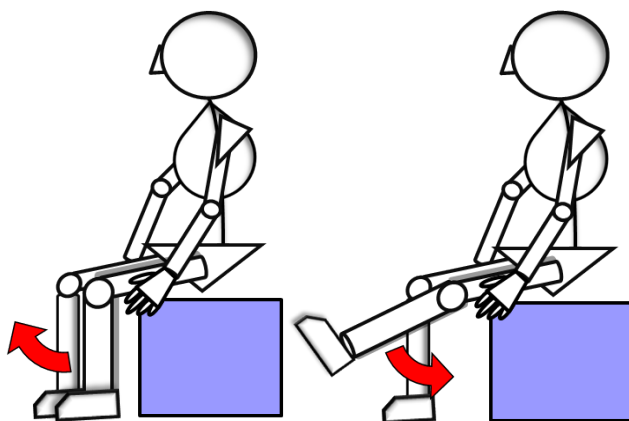
「運動をしない」→「筋力が低下する」→「動けなくなる」→「寝たきり」という負の連鎖に落ちるとなかなか筋力を取り戻すことは難しいです。ましてや呼吸不全の患者様は常に息苦しさを感じており運動することが難しいですが、座った状態で足踏みをしたり、横になった状態で足上げ運動をするなど可能な範囲で少しずつ運動することで筋力低下は防げます。

「運動する」→「筋力が増える」→「活動範囲が拡大する」という正の連鎖に変えて、活動を増やしていきましょう。そうすることが安定期を長く過ごすことに繋がります。梅雨の時期、体調と相談しながら活動を取り入れていきましょう。

以前も紹介しましたがこのような運動をすることで筋力低下予防ができます。よければ実践してみてくださいね。



足上げ運動
交互に足踏みをします。



交互に膝上
交互に膝を伸ばして足を上げます。

“千里の道も一歩から”回数に決まりはないので体調に合わせて少しずつ試してみてください。日々の繰り返しが筋力アップに繋がりますよ!!

ホッと・サン・ピア終了後のアンケートでは「親近感」「安心」「元気」などの意見が聞かれました。また「今後も継続してください」「同じ病気の方の話が聞いて良かった」などの意見も聞かれ、有意義な時間となったようです。患者様の貴重な思いや意見を聞くことができ、我々看護師も少しでも患者様の力になればと思っております。石原先生は当院を去り、今後会に参加されることはありませんが、次回からは松岡先生が参加される予定となっています。次回の会の予定が決定しましたらポスターを張らせていただきます。今後も良い会が継続できるよう、我々も尽力致しますので、皆様もご参加よろしくお祈いします。

大阪府立呼吸器アレルギー医療センター
ホッと・サン・ピアグループ

石原・竹川・鬼塚
渡部・桑原田・和田