



# ラシクアーレ新聞

Vol.3

2012年冬

## 身体コーディネート看護

### 看護師が行う、心・身体・環境コーディネート

ラシクアーレではリハビリを通して、利用者と共に身体機能・日常生活能力の維持・改善を目指していますが、リハビリの効果を十分にもたらすためにはどのようにすればよいのでしょうか。そこで今回ラシクアーレが提案しますのは、心・身体・環境などを整えるトータルコーディネート「身体コーディネート看護」です。

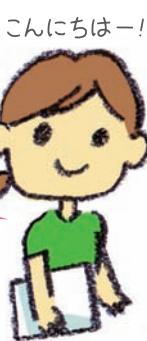
看護師が行う身体ケア（体調管理・状態観察）によって、心身の些細な変化を察知し、その変化はリハビリ担当のセラピストに伝達されます。そして利用者の体調に合わせたリハビリプログラムの見直しなどのためのポイントとなり、セラピストと看護師それぞれの専門性を融合させたアプローチが可能となるのです。

ラシクアーレでは睡眠インストラクター、マッサージ、リンパドレナージュ、アロマセラピー等の知識・技術や資格を持つ看護師がコーディネートをおこない、心身ともにコントロールを整えていきます。心身が整うことで生活のリズムが改善し、リハビリでのアプローチでより良い効果も期待できます。

また、主治医の指示、ケアマネージャーの計画のもとに連携をとりながら、利用者が安心して生활が送れるように支援していく体制を整えています。

### 身体コーディネイト看護の流れ

#### ①ご自宅に訪問



こんにちは！

- ・睡眠インストラクター
- ・マッサージ
- ・リンパドレナージュ
- の資格をもつ  
看護師が行います

#### ②問診や視診などで評価

むくみが  
ひどくて…最近  
眼鏡を  
みたいで

#### ③プログラムの提案

まず、睡眠改善のため  
光療法を行い  
アロマセラピーで  
リラクゼーションを  
図りましょう。

#### ④施術



#### ⑤セラピストと連携

睡眠リズムが  
崩れているようです。

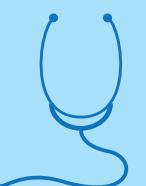
OK!

#### ⑥セラピスト訪問

コーディネイトのおかげで  
リハビリの効果絶大！

いい調子！  
こんな運動も  
取り入れましょう！

## ラシクアーレは入院0を目指します! 12月は入院予防月間

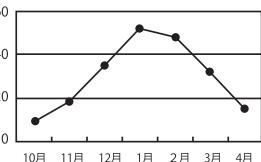


寒くなってくるこの時期、体調不良にて入院や施設に入所される方が多くなります（図1）。それにより、順調に続けていた運動もそこでストップしてしまいます。

そこで、12月を「入院予防月間」と掲げ、入院予防に努めています。過ごし慣れている自宅や施設にて生活を送りたいというご希望にお応えするために、看護師とセラピストが連携することで些細な体調変化も察知・把握しなければなりません。

そこで「身体コーディネート看護」の出番ではないでしょうか！！！

これから冬本番を迎えるにあたって、リハビリと身体コーディネート看護を上手く組み合わせ、体調を崩さずにリハビリを継続できる身体をつくってみませんか？

H23年体調不良(入院も含む)で  
訪問中止となった件数(図1)

Aさんの場合 従来は…

	月	火	水	木	金	土
Aさん		セラピスト			セラピスト	

### 「身体コーディネート介護」を導入!

(例①)

月	火	水	木	金	土
	看護師			セラピスト	

(例②)

月	火	水	木	金	土
看護師	セラピスト			セラピスト	

(例③)

日	月	火	水	木	金	土
看護師		リハ		リハ		
		リハ		リハ		
		リハ		リハ		
		リハ		リハ		
		リハ		リハ		
		リハ		リハ		



お問い合わせはお気軽に

フリーダイヤル

0120-987-392

熊本県指定居宅サービス事業所  
訪問看護ステーション ラシクアーレ〒860-0826 熊本県熊本市平田2丁目20-8  
TEL/096-288-2778 FAX/096-288-2343  
www.la-chic-ale.com info@la-chic-ale.com

# 「運動は快適な睡眠を誘導する!!」

ヒトは健康・生命を維持するために機能として交感神経と副交感神経という自律神経が存在します。この2つの神経は交感神経がはたらいてる時、副交感神経は休み、副交感神経がはたらいてる時、交感神経は休みます。

そこで提案するのが軽めのマッサージやストレッチです。眠くなるためには副交感神経をはたらかせることが重要ですが、だからと言って自分で自分での交感神経をはたらかせることはなかなか難しいことです。

## そこで提案するのが軽めのマッサージやストレッチです。

マッサージ・ストレッチ効果で筋肉がほぐれ筋緊張が下がると同時に体温が上がり脳が「リラックスしている」と感じ副交感神経を働かせます。副交感神経は皮膚温を上昇させるため、さらに体温が上がります。すると、脳はさらに「リラックスしている」と感じて体温が上昇するのです。その後徐々に体温が下がり始めるとヒトは眠気を催します。また、体表面を温め血行を良くすることにより暖めて発汗作用が促され、汗により氣化熱が奪われ体温が下がる効果もあります。

「寝る前に運動を行うと逆に興奮して眠れなくなる!」とも言われていますが、それは激しい運動をすることにより優位に交感神経がはたらくからです。軽めな運動で副交感神経をはたらかせる要因をつくることにより、良い睡眠を促すことができます。

### 副交感神経



- ・休息している時
- ・リラックスしている時
- ・眠っている時

### 交感神経



- ・活動している時
- ・緊張している時
- ・ストレスを感じる時

## 居宅支援事業所向け・訪問看護ステーション向け

# 研修会開催決定!

テーマ

## 運動による認知症予防



ラシクアーレ企画

2013年 2月2日(土)

### 参加費無料

今年度の介護保険制度改革の認知症予防についてかかわっていらっしゃる島田先生をお招きして介護事業に関する最新の内容をお話していただきます

詳しくはスタッフ、またはお電話ください

講師島田裕之先生 略歴

国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学研究センター  
自立支援開発研究部  
自立支援システム開発室

学位 医学博士  
専門分野 リハビリテーション 老年学

著書 サルコペニアの基礎と臨床、真興交易医書出版部、2011

海外メディア (TIME, C N N, abcNewsなど) に研究成果がプレスリリースされた!

詳しくはスタッフまで!

光で起きる新発想の目覚まし  
**OKIRO** オキロー

利用者の声

睡眠導入剤を服用されている70代女性  
睡眠導入剤を服用してもなかなか眠れなく、寝付くまで何時間もかかる日が何年も続いていたのに、使い始めてからは眠気がくるようになり早く寝付くことができるようになりました。今では、主治医と相談して睡眠導入剤の量を減らすことを検討しています。

・その方の家族  
寝付きも良くなったこともうですが、夜中に目が覚める回数も減って、私たちも安心して眠れるようになりました。睡眠が改善されたことで日中の昼寝をする時間も減り、表情も以前より良くなって活発になってきているように感じます

## 「言語聴覚士のサービス開始!!」 (Speech therapist: ST)

言語機能、摂食・嚥下機能でお困りの方へ、  
在宅で専門的なサービスを提供します。

ラシクアーレでは、脳血管疾患、難病、悪性腫瘍、高齢者、認知症などの方々を対象としています。  
このような中で、言語聴覚士の要望の声も聞かれてきました。

今回、言語聴覚士(ST)を導入し、皆様のご依頼に応えられる体制を整えました。

