



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第8号

令和3年9月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

今すぐに実践できる！認知症ケア

市立室蘭総合病院 認知症看護認定看護師

高橋 悠哉

家族や身近な人が認知症になり介護をするときにどの様に接すればよいか戸惑うことが多いと思います。

今回は、本人・介護者の両者が穏やかに元気に生活を送ることができる様に、今すぐにできるユマニチュードという技法を紹介いたします。



ユマニチュードとは…

やさしさのケア
人間らしさを形にしたケア

～ユマニチュードの4つのポイント～

目線の高さを合わせる

正面から見る

近くから見る

見る



優しく話しかける

返事を待つ

前向きな言葉をかける

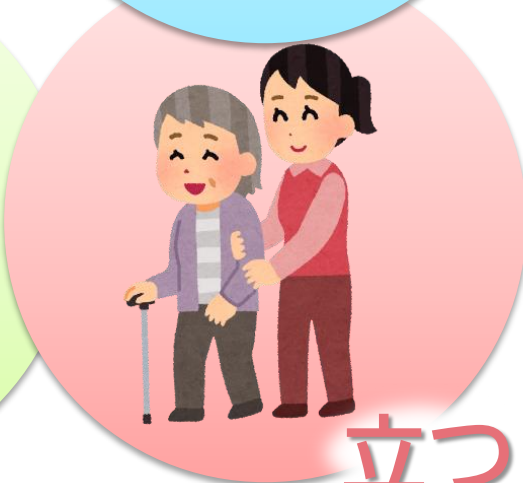
話す



ふれる

手のひらでふれる

ゆっくりふれる



立つ

1日20分以上を目標に

傍で一緒に立つ・歩く

相手の笑顔にふれることができ、介護する側も介護される側も一緒に笑い、充実感に包まれる。
ユマニチュードにはこのような効果があります。

1つの工夫で歩きやすくなる！？

靴ひもの結び方

理学療法士

スポーツシューフィッター

谷口 奈恵子

今月の運動の動画が、こちらから見られます



運動をしている時に靴がゆるい感じがするの。



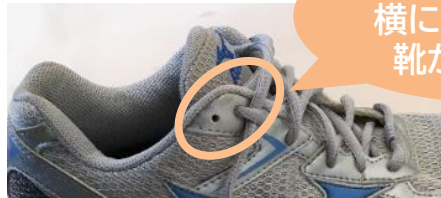
足をしっかり靴にフィットさせた結び方がありますよ！

<紐の結び方：ダブルアイレット法>

【特徴】

- ①かかとのホールディングがいい
- ②接地時の安定感
- ③スポーツ向き

一番上の穴が横に並んでいる靴がオススメ



【結び方】



上から二番目まで紐を通して同じ列の一番上の穴に紐を通して輪を作ります



反対の輪に紐を通して輪の部分进行调整します



あとは紐を結ぶと完成！！

歩く前に

<ワンポイントストレッチ！！>

① ふくらはぎのストレッチ



※ 痛みのある時は
中止して下さい

かかととは
浮かさない

② 大腰筋ストレッチ(股関節の前側の筋肉)

壁を押し、股関節の
付け根を伸ばします



※ 無理のない範囲で
背中を反らして、
○の部分が伸びる
ように意識します

かかととは浮かす

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



市立室蘭総合病院

Muroran City General Hospital

知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をお寄せください