

からだの不調を乗り越える

●肩や腕の痛み

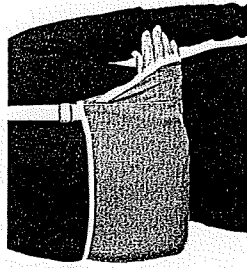
麻痺(まひ)した側の肩や腕の痛みは、麻痺(まひ)した腕の重さが肩にかかるために起こります。
肩の亜脱臼(あだっきゅう=関節から骨の関節面がはずれかかった状態)や関節の拘縮(こうしゆく=関節や筋が固まってしまった状態)が原因です。

まひ
麻痺した腕の重さが肩にかからないようにするために...

1. 三角巾やアームスリングで腕をつる

●病院の作業療法士や理学療法士に相談し、自分に合ったものを選びます。

アームスリング
腕を固定してつるためのベルト

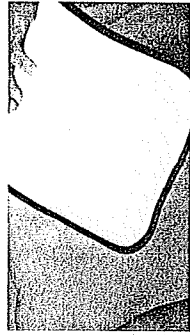


関節の緊張を緩めるために...

2. ホットパックで肩を温める

●筋肉の緊張が強いときは、風呂に入り、ゆっくりと湯につかって筋肉をほぐします。

●寒いときに首や頭が痛くなるときは、マフラーを巻き、帽子をかぶると軽減できます。

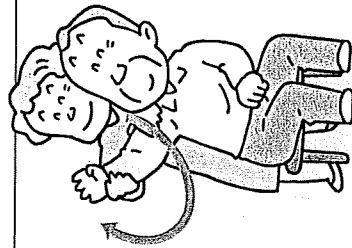


三角巾やアームスリング、ホットパックは病院の売店や薬局、通信販売で購入できます。

3. 腕を大きく回す

●腕を伸ばして肩を大きく動かすように回します。
家族や周りの人に手伝ってもらおうと良いでしよう。

※「ストレッチ・筋カトレニング」を参考にしてください。



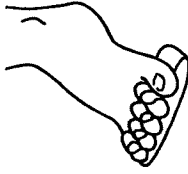
●筋の緊張とこむら返り

毎日ストレッチをしているとこむら返りは起こりにくくなります。

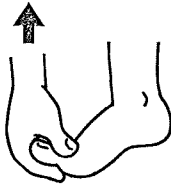
電話帳や雑誌などを5cmぐらいの厚さになるように重ねて、ガムテープを十字に巻いて固定し、踏み台を作る。壁の近くに踏み台を置き、つま先を踏み台に乗せ、壁に背中をつけて立つ。(テレビを見ながら10分から20分くらい、1日3回行う)専用のストレッチボードもあります。病院の理学療法士に相談してみよう。



●足指パッドを足の指の間に挟むんだり、スポンジをはさんだりする方法もあります。



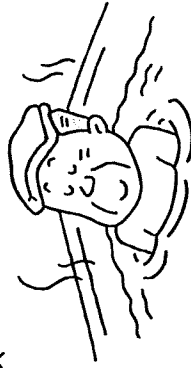
●意識してからだの力を抜くようにしよう。



●こむら返りが起こったときは、手でつま先を事前に引き寄せ、筋をのばします。

●日常的なしびれ

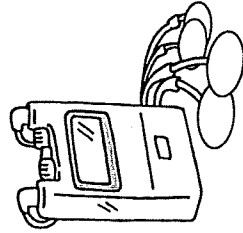
毎日ストレッチをしたり、からだを動かしたりすることによって血液の循環が良くなり、改善することがあります。



①入浴してからだを温める。
②気持ちのままに。



自宅でできる電気刺激治療法(TENS)があります。医師に相談すると良いでしょう。



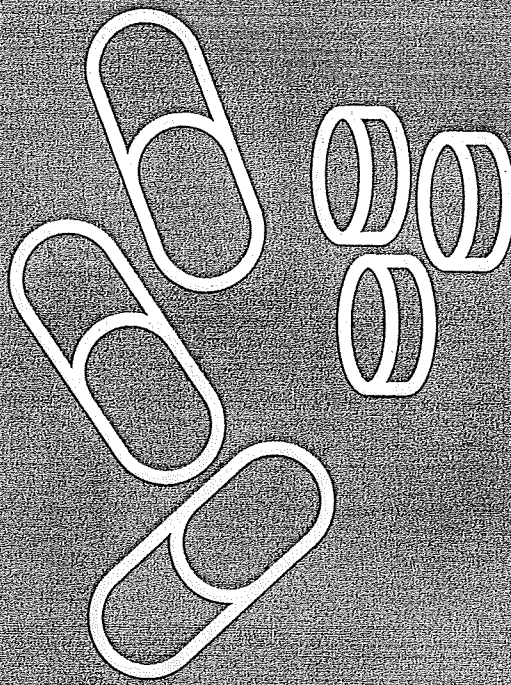
薬の管理

自分が服用している薬を理解しましょう

自分が服用している薬を調べて下の表に書き込みましょう。

薬の名前	量と服用時間	作用	気をつけること

薬の管理



薬を正しく飲みましょう

薬を正しく服用し、血圧を適切に管理すると、病気の進行が大きく抑制され、脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病の発症、死亡する危険度が下がります。

薬の量と服用時間は必ず守りましょう



- 食事の30分前
- 食事によって吸収が妨げられる薬は空腹時に！



- 食事の直前
- 食べたものと薬が一緒に胃から腸に運ばれて効果を発揮！



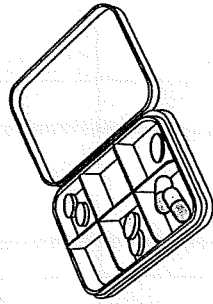
- 食後すぐ
- 空腹時に使用することで胃に負担をかけるような薬は胃に十分な食べ物があるときに！



- 食後30分



- 食後2時間を目安
- 食べている間ではなく、食事と食事の間のこと！
(例えば、朝食と昼食の間)



注意

薬の効果が最大限に発揮されるよう、副作用が出にくいよう、薬の服用時間は決まっています。しっかり守りましょう。

飲み忘れを防ぐために

以下に紹介する飲み忘れの防ぎ方を参考に、自分に合った方法を考えてみましょう。薬は毎日、同じ時間に飲むよう習慣づけていきましょう。副作用が出たときは、薬を飲むことを中断したり、そのままにしたりせずに、医師に相談してください。薬がなくなる前に受診することも忘れないようにしましょう。

1. 常に1回分の薬を持って外出する。
外出時の飲み忘れを防ぐために、いつも財布やカバンの中に1回分の薬を入れておく。
2. 仕分けの箱を使う。
1日分(朝・昼・夕)あるいは1週間分に薬を分けて箱に入れ、目につくところに置く。
3. 薬のリストを作る。
いつどの薬を飲むか、リストを作成し、冷蔵庫などの目のつくところに貼る。そして、飲み終わったらチェックする。また、薬のカラは捨てずに1カ所のためにためておく。1日の終わりに捨てる。
4. タイマーあるいは目覚まし時計を利用する。
家にはいる場合には、タイマーあるいは目覚まし時計や携帯電話のアラームを内服時間にセットする。
5. 家族に確認してもらう。
飲み忘れをしないよう家族に声をかけてもらうよう頼む。

薬が飲みにくい場合

薬が飲みにくい場合は、ゼリーやヨーグルトに混ぜて服用します。薬の作用に影響しない市販の服用ゼリーもあります。薬局で購入できます。



錠剤が飲みにくいからといって、つぶしたり、かんだり、カプセルから外して飲んだりしてはいけません。薬はゆっくりと吸収させて効果の出るものや腸で吸収するように作られているものなど、それぞれ工夫されています。錠剤が飲み込みにくい場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、お茶やコーヒー、牛乳などで薬を飲むと薬の効きが悪くなる場合があります。コップ1杯ぐらいの水やぬるま湯で飲むようにしましょう。

自分が服用している薬を正しく理解しましょう

脳卒中発作を起こした後は、

- ① 動脈硬化を改善する、コレステロールを下げる薬
(=脂質異常改善薬)
- ② 血圧を下げ、血管への負担を減らす薬
- ③ (糖尿病がある場合) 血糖値を下げる薬
が基本になります。

不整脈が原因となる
脳梗塞を起こした場合、

- ④ 脳の血管が詰まる原因となる血栓を予防するた
めの薬(抗凝血薬)を服用します。

どれも重要な薬なので、
体調が回復しても
勝手に止めてはいけません。

1 血液を固まりにくくする薬(抗血小板・抗凝血薬)

薬の種類	商品名	作用	主な副作用
抗血小板薬	<ul style="list-style-type: none"> ・バイアスピリン ・バファリン81 ・パナルジン ・プラビックス ・プレタール 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動脈の中に血栓ができにくくなり、心筋梗塞や脳梗塞の再発(冠動脈の閉塞)を予防します。 ● 長期間飲み続ける必要があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・胃腸障害 ・アスピリン喘息 ・皮疹 など
抗凝固薬 抗血栓薬	<ul style="list-style-type: none"> ・ワルファリン ・ワーファリン 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液が固まるのを防ぐ強い作用があり、血栓をできにくくします。 ● 心筋梗塞や脳梗塞の再発を予防します。とくに心房細動などの不整脈により生じる血栓を予防します。 ● 血液の凝固に関わるビタミンKの働きを阻止して、血液を固めるプロトロンビンなどの凝固因子というタンパク質が作られないようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・打撲やけがなどで出血した場合は必ず医師にみてもらいましょう。 ・まれに、からだのどこからか出血していることがあります。 ・飲み忘れても2回分を1度に飲んではいけません。

血液が固まる機序を阻害する薬

注意

ワルファリンを飲むときの注意点

- 他の病院や他の診療科にかかる場合は、この薬を飲んでいることを忘れずに医師に伝える必要があります。
- 定期的に血液の固まり具合の検査(プロトロンビン時間やトロンボテスト)を受け、医師に用量を慎重にコントロールしてもらう必要があります。
- 飲み忘れても2回分を1度に飲んではいけません。
- 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の薬のビタミンK製剤(グラケール)とは併用できません
- ビタミンKの豊富な食品は避けます。(例: 納豆、クロレラ、プロコリール、青汁など)
- 多量のアルコールも薬の作用に影響するので控えます。

2 コレステロールを下げる薬(脂質代謝異常改善薬)

薬の種類	商品名	作用	主な副作用
スタチン系 コレステロール 低下薬	・メバロチン ・リポバス ・リピトール ・リパロ ・クレステール	●血液中のコレステロールを下げます。特に、高LDL(悪玉)コレステロール血症に効果的です。 ●心筋梗塞や脳梗塞の再発を抑制し、生命予後を改善します。	・肝機能障害 ※重篤な副作用に横紋筋融解症(おもんきんゆうかいしよつ)がある(筋肉痛、全身の脱力感など)

コレステロールをつくる工程で重要な酵素の働きを抑える薬

3 血圧を下げる薬

薬の種類	商品名	作用	主な副作用
Ca(カルシウム)拮抗薬	・カルプロック ・アムロジン ・ノルバスク ・ヘルベッサール ・アテレック ・ラニテル ・ユニール	●血管の筋肉の収縮を妨げ、血管を拡張し、血圧を下げます。 ●冠動脈にも作用し、血管を拡張して血管の攣縮(れんしゆく)＝けいれんを防ぎます。これによって、狭心症発作を予防します。	・めまい ※めまいを感じたときは、横になり、落ち着いてから起き上がります。 ・頭痛 ・顔がほてる ・足のむくみ ・筋肉の腫れ
アンジオテンジン変換酵素阻害薬(ACE阻害薬)	・レニベース ・タナトリル ・エースコール ・コバシル ・ロンゲス	●血圧を上げる酵素(レニン・アンジオテンジン系)のアンジオテンシンIがアンジオテンシンIIに変換される過程を阻害し、血圧を下げます。 ●心臓や腎臓の保護作用があります。	・めまい ※めまいを感じたときは、横になり、落ち着いてから起き上がります。 ・血中カリウムの上昇 ・咳

血圧を上げる物質の作用を抑える薬

薬の種類	商品名	作用	主な副作用
アンジオテンジンII受容体拮抗薬(ARB)	・オルメテック ・プロプレス ・ミカルディス ・ディオバン ・ニューロタン ・イルベタン	●血圧を上げる酵素(アンジオテンジンII受容体)が働くのを阻止し、血圧を下げます。 ●心臓や腎臓の保護作用があります。	・めまい ※めまいを感じたときは、横になり、落ち着いてから起き上がります。 ・むくみ ・血中カリウムの上昇
利尿剤	・ラシックス ・フルイトラン ・ルブラック ・ダイアート ・アルダクトンA ・ナトリックス	●尿量を増やして、からだの中に溜まっていた水分や電解質をからだの外に出し、血圧を下げます。	・めまい、ふらつき ※めまい、ふらつきが起これば、医師に相談しましょう。
交感神経ベータ(B)遮断薬	・メインテート ・アーチスト ・テノミン	●心拍数を減らして、心臓の仕事量を減らし、心臓の負担を減らす薬です。 ●血圧を下げ、不整脈や心筋梗塞の再発を予防します。	・血圧の低下 ・心拍数の減少など

注意
尿量が増えますので、トイレの回数が増えます。トイレの回数が増えるからといって薬を飲むのは止めてはいけません。

4 血糖値を下げる薬

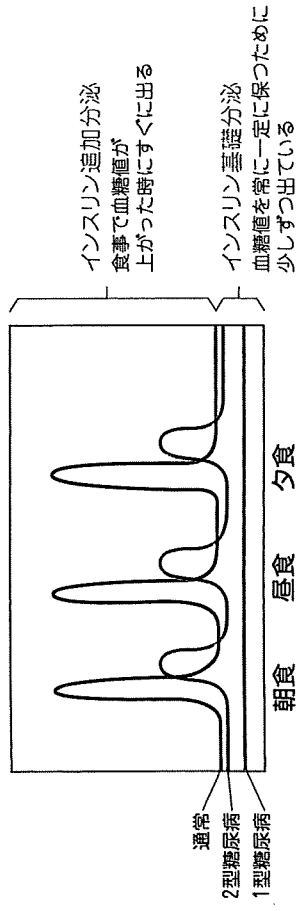
わたしの薬で
特に注意することは

薬の種類	商品名	作用	主な副作用
すい臓に働きかけ、 インスリンを出す作用あり	・グリミクロン ・オイグルコン ・ダオニール ・アマリール	すい臓に直接働きかけ インスリン分泌を促す。	・低血糖
	インスリンの分泌 を速攻に促す グリント薬	食後の血糖を下げる すい臓に直接働きかけ インスリン分泌を促す。 SU型に比べて作用持続 時間が短い。	・低血糖 ・透析では禁忌の ものあり ・高齢者注意
すい臓から糖の放出 を抑える ピクアナイド(BG) 薬	・メルピン ・メテット ・ジバトスB	肝臓に蓄えているグリ コーゲンからブドウ糖 が作られるのを抑える。	・下痢 ・腰痛 ・吐き気 ・全身倦怠感 ※まれに乳酸アシ ドシス(=から だが酸性に傾く)
	腸からの糖の吸収 がゆっくりになる α-グルコシダーゼ 阻害薬 (α-GI)	食後の血糖を下げる。 αグルコシダーゼとい う消化酵素の働きを抑 えて糖の消化・吸収を 遅らせる。 食直前に服用する。	・腰部膨満感 ・おならの増加 ・下痢 ・肝機能障害 (38~39℃の発熱、 発疹、食欲不振) ・低血糖
インスリンを出さず作用なし	・グルコバイ ・ペイスン ・セイアブル	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>注意</p> <p>低血糖になった場合は、すぐに 吸収されるブドウ糖を摂取しま しょう。砂糖は分解・吸収に時間 がかかり、危険です。</p> </div>	
インスリンを効率 よく働かせる チアンリジン (TZD)薬	・アクトス		インスリン抵抗性の改 善を介して血糖降下作 用を発揮する。

5 インスリン療法

インスリン療法とは、不足しているインスリンを注射によって外から補う治療法です。

- 糖尿病では、以下のような場合、インスリン療法を行います。
 - ・食事療法、運動療法、経口による薬物療法では血糖のコントロールがよくない
 - ・飲み薬を服用できない
 - ・手術などのために、直ちに血糖値を下げる必要がある
 - ・重症な感染症にかかったとき
 - ・妊娠中（または妊娠希望時）
 - ・授乳中



インスリン療法を始めたからといって、症状が重症であるとか、すい臓が萎縮してしまうようなことはありません。インスリン療法が治療の最後の手段というわけではありません。

インスリン療法は血糖値を安定させることで、すい臓を休ませることになり、インスリン分泌力をより長持ちさせる治療です。

早く健康すれば安全です

血糖コントロールが改善したらすい臓が復活し、インスリン療法を中止して内服液に切り替えることもあります。

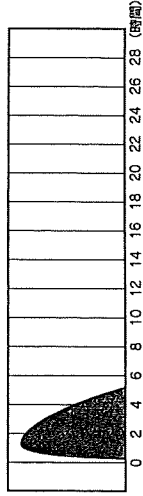
注意

インスリン療法≠重症（この世の終わり）

インスリン注射薬の種類と作用時間

超速効型インスリン製剤

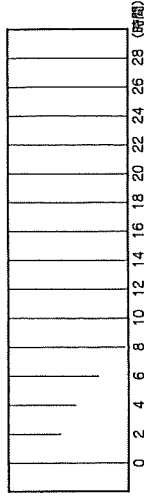
食事の直前に注射して食後のインスリンの追加分泌を助ける



作用発現時間…約10～20分
 最大作用時間…約1～3時間
 作用持続時間…約3～5時間

速効型インスリン製剤

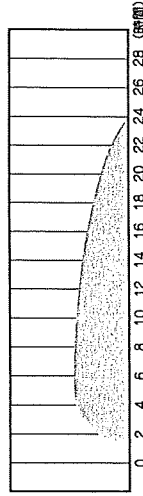
食事の20～30分前に注射して食後のインスリンの追加分泌を助ける



作用発現時間…約30分
 最大作用時間…約1～3時間
 作用持続時間…約8時間

中型インスリン製剤

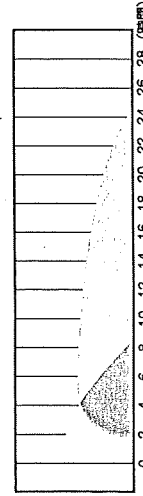
常に一定量出ているインスリンの基礎分泌を助ける



作用発現時間…約1.5時間
 最大作用時間…約4～12時間
 作用持続時間…約24時間

混合型インスリン製剤

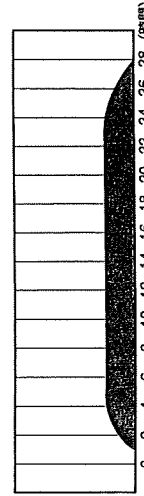
インスリンの基礎分泌と追加分泌を助ける



作用発現時間…約30分
 最大作用時間…約2時間
 作用持続時間…約24時間

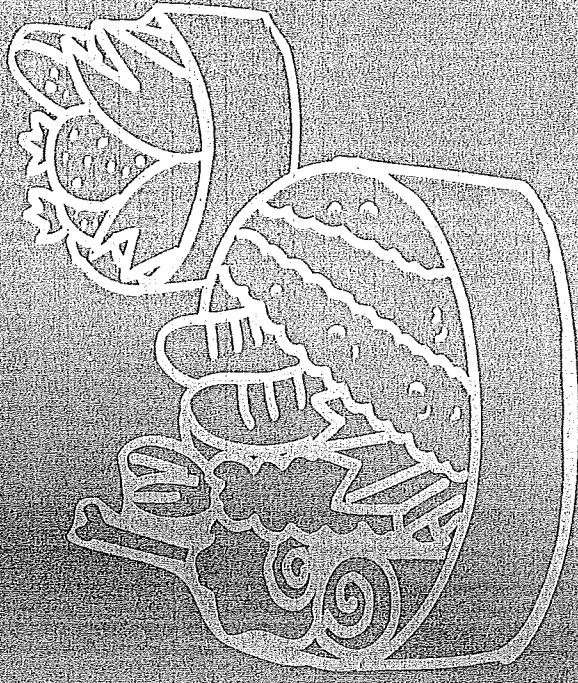
時効型インスリン製剤

1日1回決まった時間に注射してインスリンの基礎分泌を助ける



作用発現時間…約1時間
 最大作用時間…明らかなピークなし
 作用持続時間…約24時間

実践 お弁当を作ろう



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines.

BE-1 実践 お弁当を作る

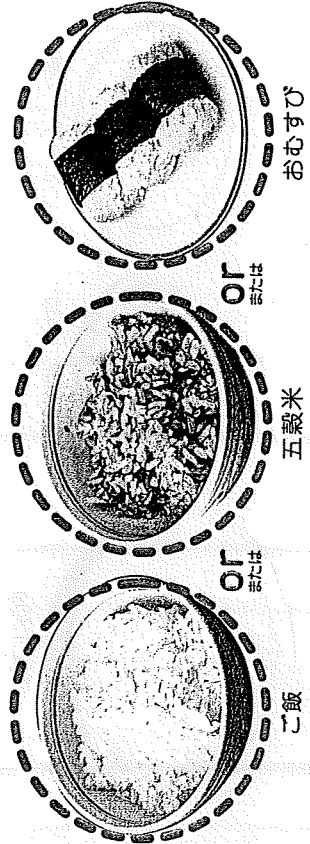
- ① 主食（ご飯）の量を決める
- ② 主なおかず（主菜）の数を決める
- ③ その他のおかず（副菜）とくだものを決める

まず、1日の摂取カロリーに応じて主食の量、主菜の数を決めます。後は、彩りを考えて副菜を詰めればOKです。

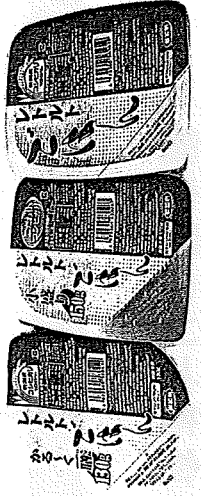
1 主食（ご飯）の量を決める

- 1日の摂取カロリーが1500kcal以下なら130g（ご飯茶わん一杯弱）
- 1日の摂取カロリーが1600kcal～1700kcalなら150g（ご飯茶わん軽く一杯）
- 1日の摂取カロリーが1800kcal～2100kcalなら200g（ご飯普通一杯）

● ご飯は五穀米やおむすびに変えても良いです。



● レトルトのご飯はグラム表示があるので便利に利用できます。



2 主なおかず（タンパク質）を2つの種類から選ぶ

● 主なおかずを2つの種類に分けます。

- a 陸のもの（肉、卵、乳製品、大豆など）
- b 海のもの（魚介、えび、イカ、タコなど）

a, b. それぞれの種類から選びます。ただし、主なおかず1つ当たりのカロリーは40kcal程度（次のページ参照）にします。

- 1日の摂取カロリーが1500kcal以下なら主なおかず2つ
- 1日の摂取カロリーが1600kcal～1700kcalなら3つ
- 1日の摂取カロリーが1800kcal～2100kcalなら4つ

※1日の摂取カロリーが1600 kcal～1700kcalの場合は、2つの種類から1つずつ選び、さらにどちらからも1つ選びます。

※1日の摂取カロリーが1800 kcal～2100kcalの場合は、2つの種類から2つずつ選びます。

3 その他のおかずで彩りを整える

赤色、黄色、緑色がそろうように、彩りを考えて副菜を選んでみると見た目もおいしくなり、栄養のバランスも整いやすくなります。

赤色	トマト、人参など
黄色	カボチャなど
緑色	ほうれん草や小松菜など葉もの野菜やブロッコリー、アスパラガスなど

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているので、彩りだけでなく、ゴボウやレンコンなど根菜類、芋類、海藻、きのこ、こんにゃくなど出来るだけ多くの種類を盛り入れます。

● 油を使ったドレッシングやマヨネーズはカロリーが多いので気をつけましょう。

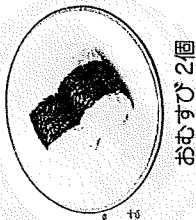
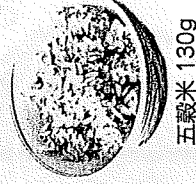
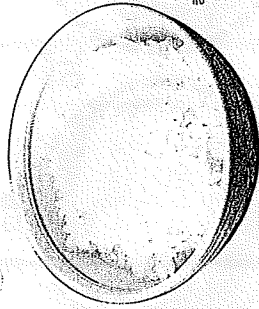
4 くだものを少量（片手にのる半分の大きさ）を入れる

くだものはビタミンの補給に大切です。1日に摂るくだものの量は片手にのる大きさを目安にします。弁当には、その半分くらゐを目安にします。

お弁当1食あたりの目安量

(例) 摂取カロリーが1500kcal以下の場合 (1食約620kcal)

1 ご飯 130g



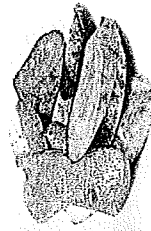
2 メインのおかず2つ



約40kcal

約40kcal

3 その他のおかずくだもの



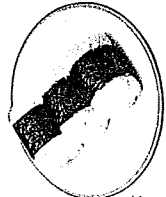
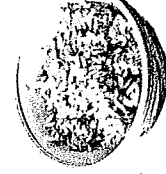
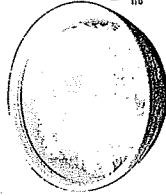
野菜

野菜、こんにゃく

約40kcal

(例) 摂取カロリーが1600kcal前後の場合 (1食約400kcal)

1 ご飯 150g



2 メインのおかず3つ



約40kcal

約40kcal

約40kcal

3 その他のおかずくだもの



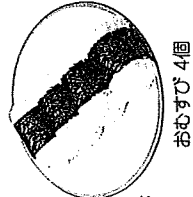
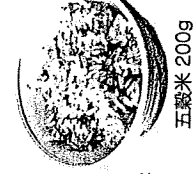
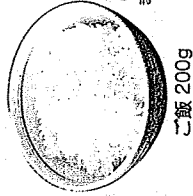
野菜

野菜、こんにゃく

約40kcal

(例) 摂取カロリーが1800kcal以上の場合 (1食約520kcal)

1 ご飯 200g



2 メインのおかず4つ



約40kcal

約40kcal

約40kcal

3 その他のおかずくだもの



野菜




野菜、こんにゃく

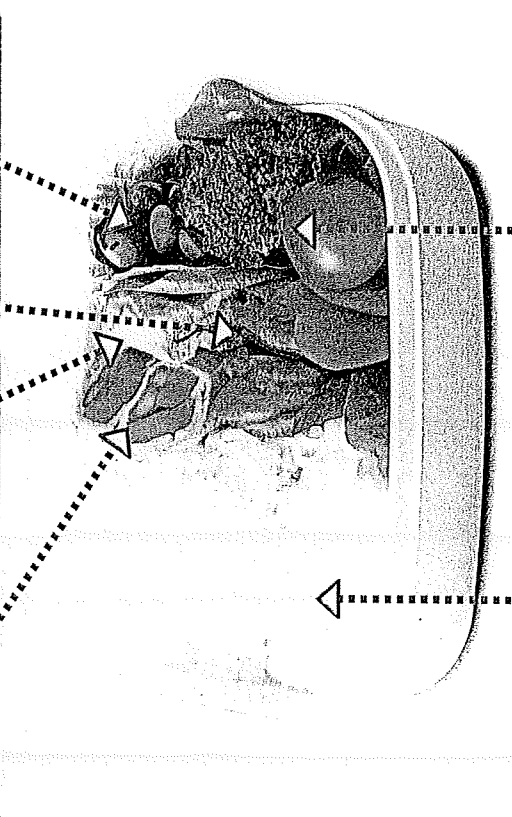
約40kcal

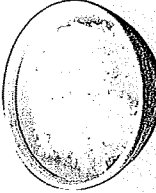
☆ お弁当の実例 ☆

1日の摂取カロリー-1800kcalの場合

2 a, b. それぞれの種類の中から合計4つ選んで弁当に詰める。
※ただし、メインのおかず1つ当たりのカロリーは40kcal程度にします。

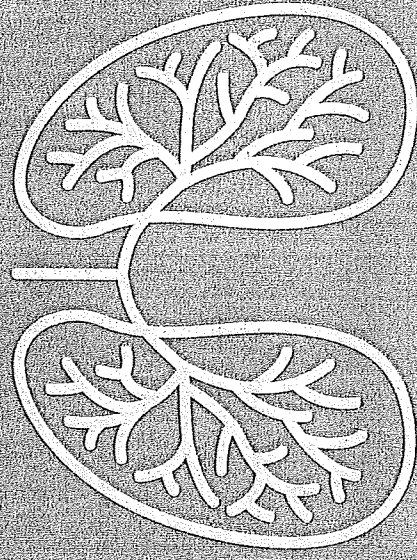
3食の時の別 肉、卵、乳製品、大豆など		2食の時の別 魚介、えび、イカ、タコなど	
ゆで卵 	鶏の唐揚げ 	卵焼き 	焼き鮭 
豚肉の野菜巻き 	肉団子 	卵焼き 	ホタテの照り焼き 



1 ご飯 200gをいれます。


3 赤色、黄色、緑色がそろっているか、
 彩りを考えて副菜を選びます。
 例では、赤色→ブチトマトと人参
 黄色→卵焼き
 緑色→ブロッコリー、いんげん
 と、3色そろっています。

こえん
誤嚥を防ぐ



誤嚥性肺炎の予防

病院で調べてもらって、嚥下機能が障害されていることがわかっている場合

誤嚥性肺炎を防ぐ3つのポイント

口腔内細菌の増殖が原因

1. 口の中の細菌を減らす

誤嚥が原因

2. 誤嚥を防ぐ

免疫力の低下が原因

3. 免疫力を高める

食事の姿勢に気をつけよう!

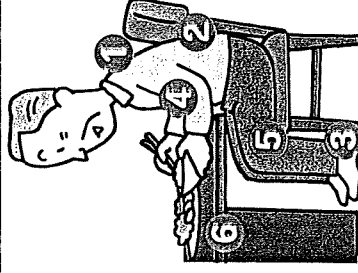
次のような姿勢で食べましょう。

- からだ(上半身)を90度に起こす。
- 足の裏を床にぴったりとつける。
- あごをひく。

これで誤嚥はかなり防げます。

家でいすに座って食事をするとき

- ① 少し前かがみに。
- ② 背中は90度に保ちましょう。
- ③ 足の裏は床にぴったりとつけます。
- ④ からたとテーブルの間は握りこぶし1つぐらいあけて。
- ⑤ 椅子の座面の高さは膝(ひざ)が90度に曲がるくらい。
- ⑥ テーブルの高さは腕をテーブルに乗せて肘(ひじ)が90度に曲がるくらい。



車椅子に座ったまま食べるときは、

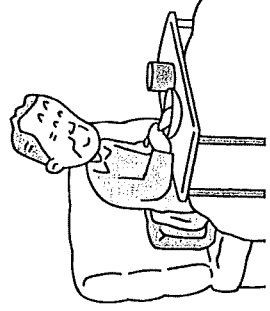
背もたれを90度まで起こします。

からだがまっすぐに起きないときは、背中に枕やバスタオルを入れて、からだが90度になるようにします。

ベッドの上で食べるときは

ベッドを最大まで起こします。

ベッドは90度まで起こすことが出来ないの、必ず背中に枕やバスタオルを入れて、からだが90度になるようにします。頭もやや前に倒して少し前かがみになるようにします。



胃液の逆流を防ごう!

胃液の逆流を防ぐために、食後30分は横にならずに座ったままの姿勢を保つようにします。
※食後すぐに横になると、胃液や胃に入った食べ物逆流し、それを誤嚥することがあります。

むせない工夫をしよう!

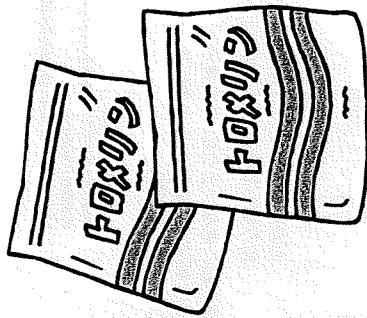
●むせてしまうときの工夫

お茶や水などのサラサラとした液体は気道に入りやすく、むせる原因になります。また、きざんだ食べ物も飲み込む力が弱くなっていたり、かむ力が弱くなっていると、食べ物を口の中でまじめにくくなるため、むせる原因になります。食品にとろみをつけてましまりやすくすると、のどへの流れ込むスピードを遅くすることができ、気道に入りにくくなり、むせにくくなります。

●お茶や水などの液体を飲むときにむせる場合

とろみ調整食品を使う

お茶や水、汁物などに溶かしてトロットし、たとろみをつけるための「とろみ調整食品(=とろみ剤)」が市販されています。薬局・薬店で購入出来ます。とろみ調整食品(=とろみ剤)は、味はなく、温かいものにも冷たいものにも溶けます。少量でとろみをつくもの、べたつき感の少ないもの、とろみ時間の長いものなど種類もさまざまです。とろみ剤は、飲み込みの障がいのある方に合わせて調整できます。



注意

とろみ調整食品の原料は主にデンプン(糖質)なので、消化しやすく、カロリー補給に役立ちます。ただし、100g当たりおおよそ378キロカロリーあるので、糖尿病がある方は、注意が必要です。

これは危険です!

「舌ざわりが嫌だ」「気持ち悪い」とか「むせてもいいから普通に飲みたい」と言われる方がいます。また、介護する方も、「かわいそうだから」といって、むせても普通に飲ませようとするとおられます。これは大変危険です!

窒息や誤嚥性肺炎を起こすことがあり、命に関わる危険性があります。我慢したり、放っておいたりしないで、医師、栄養士に相談しましょう。

ゼラチン・寒天を使う

ゼラチンや寒天を使って、食べ物や飲み物をゼリー状に固める方法があります。ゼラチン、寒天はスーパーなどで市販されています。

ゼラチンや寒天を使うと、コーヒーや抹茶、ジュース、スープなど好みの味のゼリーを簡単に作る事が出来ます。ゼリーにして食べるとむせにくく、水分補給がしやすくなります。

寒天	植物性(繊維質)	カロリーがなく、食物繊維が豊富
ゼラチン	動物性(タンパク質)	カロリーがあり、コラーゲンが豊富

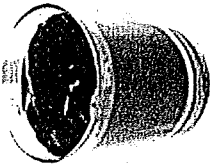
簡単・コーヒーゼリーの作り方

作り方(2~3コ分)

1.80℃以上のお湯(300cc)にインスタントコーヒー大さじ1と寒天1袋(2g)を入れ、よくかき混ぜる。

2.型やグラスに注ぎ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。

(※砂糖は入れなくてもおいしくできます。)



少量(4g)ずつ分包されたものもあります。

【寒天】伊那食品工業株式会社
http://www.kantenpp.co.jp/index.html

市販のゼリー状の飲み物もあります

【ためして寒天】宝珠飲料株式会社
http://www.hoshaku.co.jp/

これは危険です!

むせるからといって、水分を十分に摂らないでいると、脱水や膀胱炎をおこしてしまいます。脱水は血液をドロドロにし、血管を詰まりやすくします。脳卒中や心筋梗塞の原因になります。

ゼリーは甘いものに限らず、お茶やコーヒー、野菜ジュースなどで作っておいて、朝食、午前10時、昼食、午後3時、夕食、夜8時など時間を決めて食べるとよいでしょう。

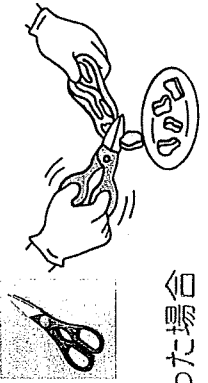
1日に飲む水分量

心臓や腎臓に問題がない場合(医師から制限を言われていない場合)、**1日1.5リットル(コップ6杯~7杯)**を目安にします。

●おかずなどの固形物が食べにくい場合

はさみを使う

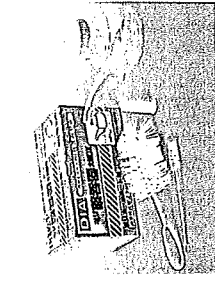
食べ物専用のはさみを食卓に準備し、肉やさしみ、野菜などを食べやすい大きさに切って食べます。



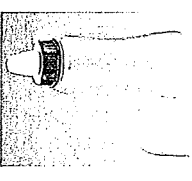
●水分を吸い上げる力が弱くなった場合

吸い飲みやストローを使います。ストローは、短く切って使います。吸い飲みやストローは、口が細いので、圧力が強くかかって吸い込みやすくなります。また、「ストロー付コップ」や「吸い口ボトル」など、工夫された用具がいろいろ市販されています。

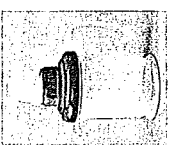
吸い飲み



吸い口ボトル

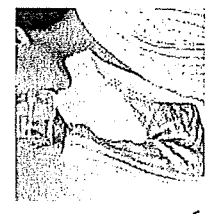
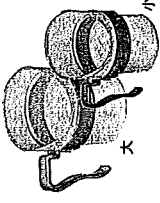


ストロー付コップ



おかゆやスープ、とろみをつけた飲み物も飲むことができます。

Uコップ



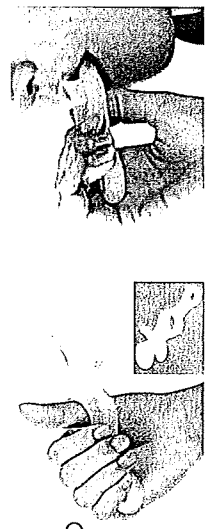
誤嚥を起こさないように、首を後ろにそらせなくても飲めるように工夫されたコップです。

介護用品の志水商会
<http://www.shimizuhoukai.com/index.htm>
株式会社リッチェル
<http://lifecare.richeckell.co.jp/index.html>

歯科医師が考えた

「飲み込むトレーニング」用の器具があります。

摂食・嚥下訓練器具 ラビントレーナー

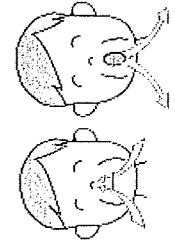


コルビウエルネス株式会社 <http://www.combiwellness.co.jp/cata/yobo/ablin.html>

嚥下(えんげ)機能(=飲み込む機能)は、人間の本能です。完全に失われることはありません。

脳卒中を起こすと、嚥下機能が障がいされることがあります。しかし、決してあきらめることはありません。正しい口腔ケアを行い、手や足を動かして筋肉を鍛えるように舌や口のまわりの筋肉を動かすことによって、改善につながります。

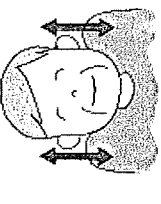
口やのどを鍛える体操



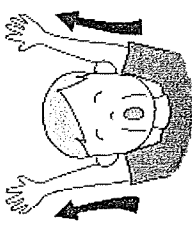
①深呼吸する



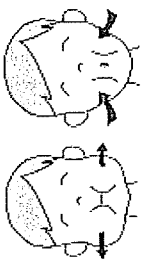
②頭を前後左右に倒す



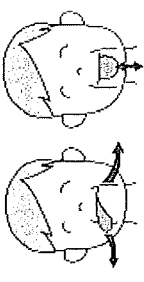
③肩を上げ下げする



④両腕を上げて背中を伸ばす



⑤頬を膨らませたり、引っ込めたりする



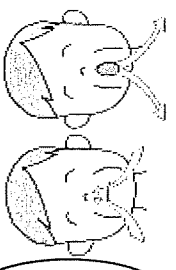
⑥舌を出して左右に動かす
舌を出して上下、前後に動かす



⑦大きく息を吸って、口をすぼめてゆっくりと吐く



⑧「パ・タ・カ・ラ」と声に出して言う



⑨深呼吸する

食べる前の準備体操として行くと、口や口のまわりの筋肉が鍛えられて、安全に食べることが出来るようになります。⑧の体操は、好きな歌に合わせて行っても楽しいです。

例えば、「きらきら星」「パ・パ・パ・パ・タ・タ・タ・タ・カ・カ・カ・カ・ラ・ラ・ラ……☆」

誤嚥しやすい食べ物

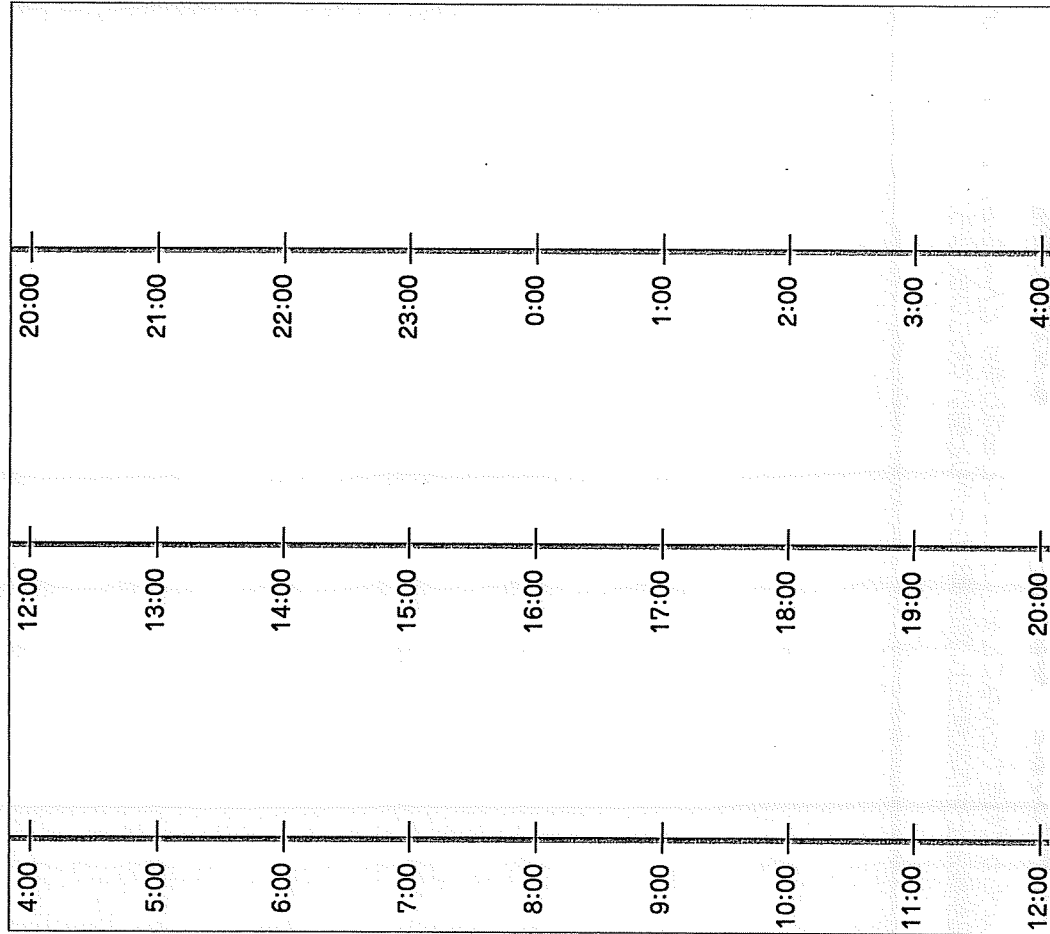
誤嚥しやすいもの	調理の工夫
お茶や水、ジュース、汁物など サラサラした飲み物	<ul style="list-style-type: none"> ・とろみをつける。 ・寒天やゼラチンで固める。
ゆで卵、焼き芋、パンなど ほそぼそしたものやばさばさしたもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで卵や焼き芋などは、マヨネーズであえたり、クリームソースであえたりする。 ・芋は舌と上あごでつぶれるくらい柔らかく煮込む。
こんにゃく、かまぼこ、餅など 噛みにくいもの	<ul style="list-style-type: none"> ・餅は不安な場合は、既製品は避ける。 ・刻んでとろみをつける。
りんご、ゴボウ、レンコンなど 硬いものや繊維の多いもの	<ul style="list-style-type: none"> ・細かく刻むよりは、薄くスライスする。 ・繊維に逆らってスライスする。
のり、ワカメなど 口の中にくっつきやすいもの	<ul style="list-style-type: none"> ・のどにくっつく危険なので出来るだけ避ける。
焼き魚、肉類など口の中で バラバラになりやすいもの	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚は、焼いた後身をほぐしてとろみをつけたり、あんかけにしたりする。 ・煮る、蒸す方が食べやすい。
人肌くらいの温度のもの <small>※体温に近い食べ物があることを感じにくい</small>	<ul style="list-style-type: none"> ・少し冷やしたり、逆に少し温めたりして、適度の刺激があるものにする。(熱すぎるものはやけどの危険があるので注意)
ナッツ類などのどにつまりやすいもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースト状にする。
酢の物など酸味の強いもの	<ul style="list-style-type: none"> ・だし汁などで薄める。

免疫力(めんえきりよく)を高めよう!

栄養のバランスのよい食事を必要な量、摂るようにします。

飲み込む機能が下がっていると、食べることが苦痛に感じることがあるかもしれませんが、しかし、食事の量が少なくなると、栄養状態が悪くなり、免疫力が低下し、感染しやすくなります。口から食べるということは、食事が楽しめるというだけでなく、唾液(たえき=つば)の分泌を促したり、味覚など五感を通して脳を刺激したりします。そのためにも、口腔ケアは重要です。出来るだけ口から食べる事が出来るように、口の中の環境を整えましょう。

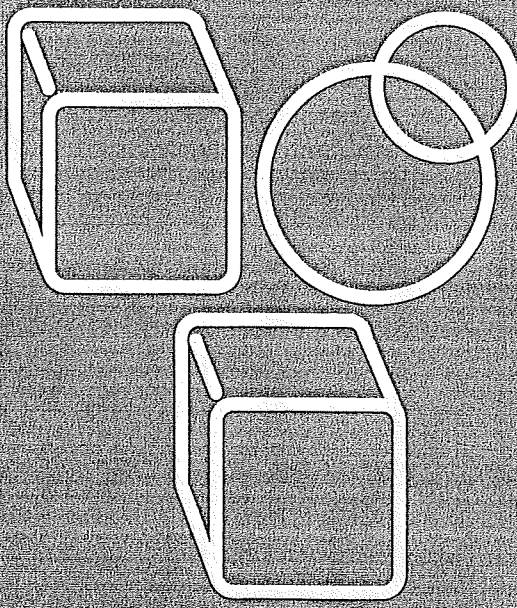
リハビリを組み込んだ
1日のスケジュールを考えてみましょう。



同居者・家族の方に伝えましょう

わたしは、自分のリハビリのために自分のことは自分でします。
時間がかかるかもしれませんが、見守っててください。
そして、困ったときには助けてください。

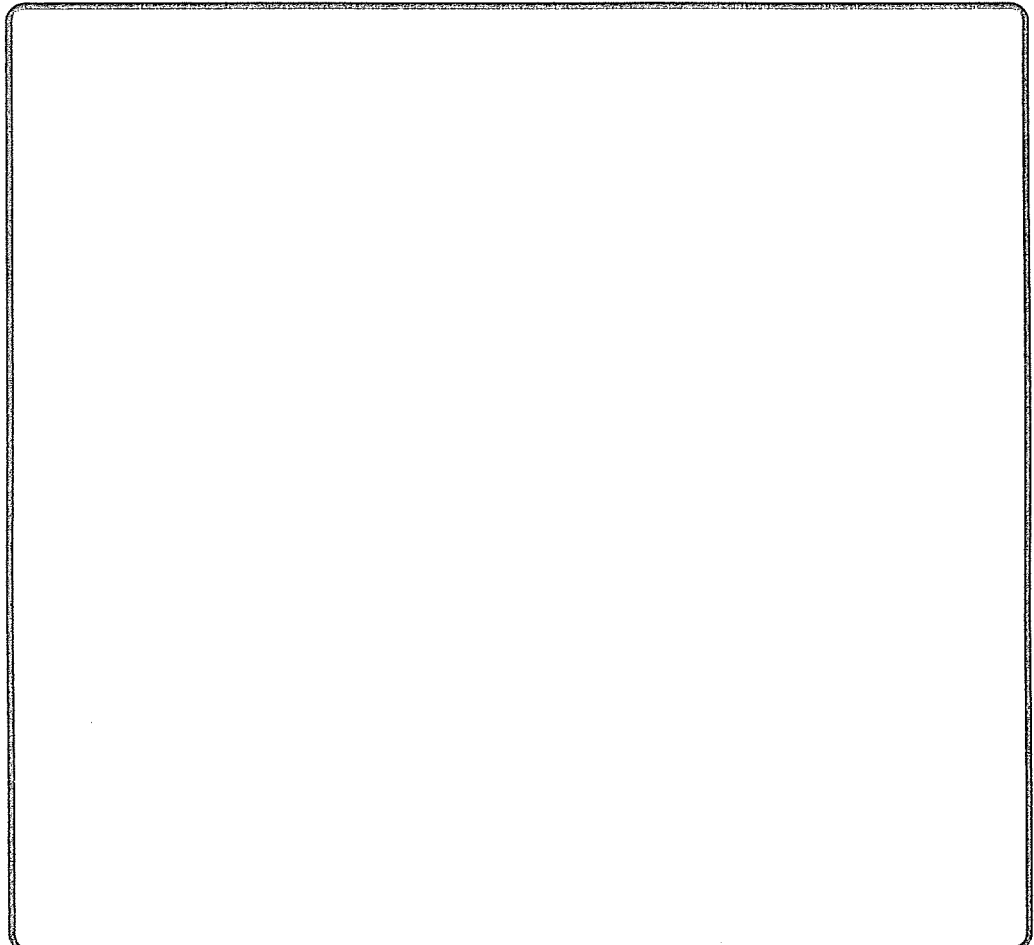
リハビリテーション



ゆっくり時間をかけて 自分自身を取りもどしましょう。

- プライド ● 社会の中の役割 ● 人間関係 ● ことば
- からだの動き ● 頭の働き ● 安定した感情

わたしがこれまででどんなことをし、どんなことを成し遂げ、どんな生き方をしてきたのか、理学療法士や作業療法士、看護師にしっかりと聞いてもらいましょう。



リハビリとは

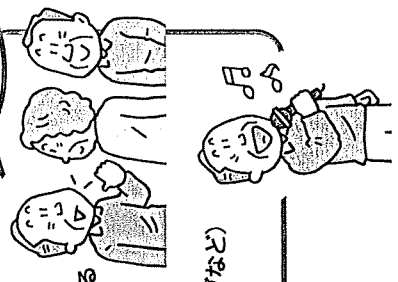
病院に行って、リハビリを行うことだけがリハビリではありません。

リハビリとは、特別なことではありません。日々の生活すべてがリハビリです。

こんなことがリハビリになります

- 人の輪に加わる
- 集中できる趣味をもつ
- 自分の障がいを理解してくれる仲間を作る
- 明るい服装をする
- おしゃれを楽しむ
- 恋人を見つめる
- 思いつき歌を歌う(カラオケ、民謡クラブなど)
- ボランティアをする

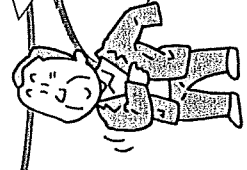
回復を早めるコツ!



日中、家族が家にいない



自分のことを自分で行わなければならない



リハビリになる!

リハビリを続けると...

脳卒中を起こしたために死んでしまった脳の細胞は生き返りません。しかし、毎日、リハビリを行うことで、残りの脳の細胞と細胞の間にネットワークができてきます。できなかつたことができるようになることもあります。

目標をもちましよう!

何のためにリハビリをするのか？
まずは回復した5年後の自分を思い描いて見ましよう

5年後の自分

(目標例) 「職場に復帰する」「家族旅行をする」

具体的な目標を持ちましよう。

例えば、「歩くようになるにりたい」ではなく、「一人でトイレまで歩いて行けるようになりたい」というように、何がしたいのか、何ができるようになりたいのか、できるだけ具体的に考えるとやる気が出ます。

● できたこと日記

目標	年月日	できたこと	感想

(目標例) 「車椅子からベッドに移る」「茶碗を自分で持つ」「東京の鳥子に会いに行く」

悲観的なイメージを払拭するには…

スポーツ選手が使う前向き(ポジティブ)なイメージトレーニングは、リハビリにも有効です。以下の言葉を「おまじない」と思って唱えてみましよう。

- 「人生山あり谷あり」
- 「ケセラセラ、なるようになる!」
- 「人と比較しても関係ない」
- 「自分にはできる」
- 「自分にはできる!この状況は乗り越えられる」



回復への道筋

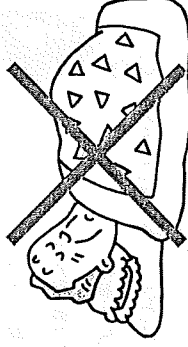
1 快適すぎる環境を作らない

必要以上に家族が手伝ってしまおうと回復が遅れたり、本人の意欲もなくなってしまう。

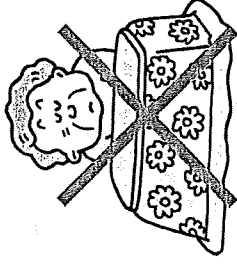
「良くなる」と信じて家族があきらめないことが大切です。

「かわいそうだから」とか「動けないのだから仕方ない」と思い、ベッドに寝かせておくことは、脳への刺激がなくなってしまう、リハビリ(回復)の妨げになります。結果的に何もできなくなる状態(=寝たきり)にさせてしまいます。

陥りやすい生活



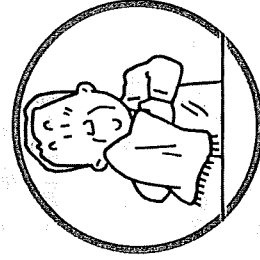
一日中、布団の中で過ごす



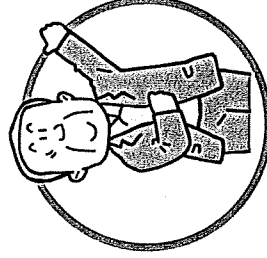
日中、家の中で動かない

日中、起きている、普通に座る、「普通の生活」をします。

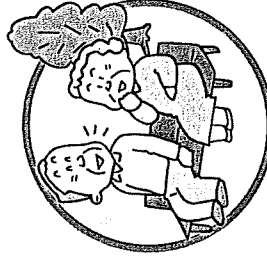
身の回りのことをできる限り自分で行うことが
もつとも効果的なリハビリになります。



朝、起きたら顔を洗う



服を着替える



日中、外出する
人と会って話をする

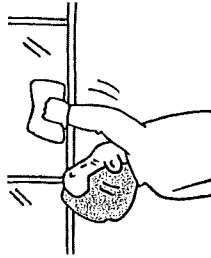
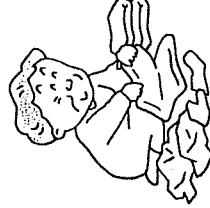
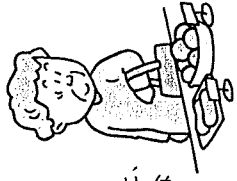
2 家族や友人と一緒に行動する

リハビリを長く続けるコツは、家族や友人と一緒に家事をしたり、散歩をしたりすることです。

家族と散歩、家族と買い物、
家族と食事の準備、家族とそうじ……
からだの動きを取り戻すもっとも効果的な方法

自分のことは自分で

- 買い物に行く(歩くこと、品物を選ぶこと、商品を棚から取り出す、お金を払うことなどすべてがリハビリになります。)
- 声を出して新聞を読む
- 料理をする(すべて作らなくても、食事の支度を手伝うこともできます)
- アイロンをかける
- 洗濯物をたたむ、食器を洗う
- 机を拭く、鏡(洗面所などの大きな鏡)を磨く
- そうじをする(雑巾がけ)



廊下：手が広げられるまで端から端まで動かす

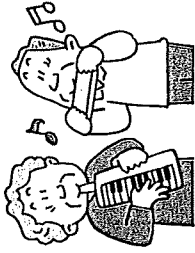
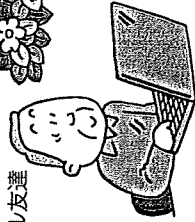
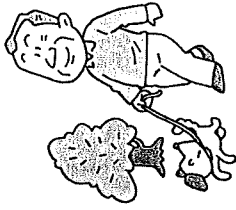
柱：手を出来るだけいっぱい上に伸ばす

家の中を歩くこと、食事、入浴、トイレに行くことなど
何でもリハビリになります

3 趣味を通してからだの動きを取り戻す方法

楽しみながらできることを見つけ

- 歩く (歩くことは最も良い運動(有酸素運動)であり、リハビリになります。歩行計を使うのも良いでしょう。歩いた距離が日本地図に表示される歩行計など市販されています。)
- 畑仕事、庭いじり
- 日記を書く (リハビリ以外に気づいたことを書く「案しかったこと日記」や昨日の出来事を思い出して書く「きのう日記」など)
- パソコンを使う (インターネットをする、メール友達を作る)
- 絵手紙を描く (自分宛に出すのも楽しいです)
- 編み機で編み物をする
- ピーズ手芸をする
- ふえやハーモニカをふく
- ピアノをひく
- 折り紙を折る
- 写経をする



今までやったことがなくても、挑戦してみましょう。
新しい趣味が見つかるかもしれません。

わたしができそうなこと、やってみたいこと