



# あんべらしゅ



令和2年9月号 サンフローラムみやぎきデイケアセンター



## 運動会



9月8日（火）、9（水）にデイケア秋のミニ運動会を開催しました!!  
今年度は例年と違い、感染対策を行いながらの運動会となりましたが、  
デイケア・オリジナル体操、卓上おじゃみ入れ、アッパレルを行い、  
皆さん、楽しそうに参加して頂きました!!



※9月のカットマン・散髪は、コロナウイルス感染予防の為、  
**中止**となっております。振替等もございません。

# REHA

リ

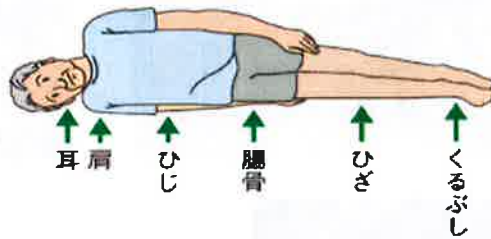
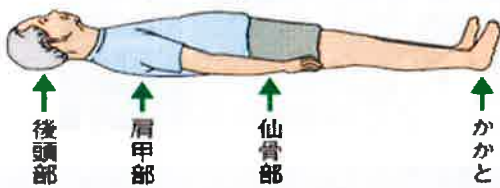
ハ

令和2年9月号

皆さん「**床ずれ**」って聞いたことはあるでしょうか？だいたいの人は「長く寝た時に背中が赤くなったりすることかな？」ぐらいにしか、思わないと思いますが……。

「**床ずれ**」は一般的に言われている言葉で正式名は「**褥瘡**」といいます。寝たきりなどによって体重で圧迫されている場所の血流が悪くなることで、皮膚の一部が赤くなったり傷ができてしまうことです。では、**褥瘡のしやすい部位・予防法**を説明していきます。

発赤を見逃すな！



**骨が突出した**部位は強く圧迫されて、褥瘡ができやすくなります。

- 1.体位交換：**長時間の圧迫**を避け、定期的に**体位変換**を行う。
- 2.寝具：**耐圧分散**マットレスやクッション等を使用して身体の**接触面**を増やしたり、**接触部位**を変える。
- 3.栄養：**栄養価の高い**食品をとり、栄養状態を**良好に保つ**。
- 4.皮膚状態：**清潔**を保ち、衣服は**通気性**や**吸湿性**に優れた**素材のもの**を選ぶ。

**早期発見が重要**です。発赤がみられましたらまずは医師・看護師に相談しましょう。リハビリスタッフにもご相談ください。長田

