

<質問>

Q1. 最近寒すぎて足のむくみが全く取れません。自分で揉んで解消している日々ですが、むくみ予防の方法が知りたいです。

(RN:みたらしダンボール)

A1. ありがとうございます。冬のむくみは、寒さによる血行不良が原因となることが多く、冬は寒さによって運動不足になり、汗もかきにくくなります。このため、代謝が下がり、むくみが発生します。予防法としては、全身を温める入浴や、ふくらはぎを動かすような運動(ジョギングや踵上げなど)が有効とされています。是非試してみてください！

Q2. 朝夕の出勤を意識的に徒歩で行くようにしていたのですが、寒くて心が折れてしまいました。お茂さんは利用者の方へ、モチベーション向上のためにどんなことを意識されていますか？

(RN:てっとうてつび)

A2.出勤時に意識して歩いて行っているとは凄いですね！寒さが厳しく、心が折れたのですね。。。モチベーションを維持するために意識したり、気を付けていることは、利用者さんの希望や目標を明確にし、共有することです。例えば、「近所まで買い物に行きたい」、「健康な体を維持したい」という希望に対して、体力増進運動などのリハビリを行います。決して押し付けることなく、一緒に目標を共有して、利用者さんが主体であることを忘れずにリハビリを行うことを意識しています。