

<質問>

Q1.友達が転んで圧迫骨折と言われてコルセットをしてリハビリをして2ヶ月になります。

何を一番注意をして生活をすれば良いのか教えてください。

(RN:あぼしのたまえ さん)

A1. ありがとうございます。圧迫骨折は尻もちなどで背中の骨(椎体)がつぶれて扁平になってしまう骨折です。リハビリをして2か月経過しているとの事ですね。生活上での注意点としては、背骨に負担をかけないことが大切になってきます。無理に体を反らしたり、ひねったりはせず、また、重い荷物は、一人で持ち上げないようにしましょう。特に床からものを持ち上げる動作は背骨に大きな負担がかかります。誰かに手伝ってもらったり、中身を分けて少しずつ運んだりするなどの対応をとるようにしましょう。継続してリハビリも進めてもらい、体幹の筋力訓練や、バランス訓練なども取り入れ、再発に気を付けてくださいね。

Q2.おしげさん、こんにちは～。私、18年前脳溢血で倒れ100日間入院し、一生懸命のリハビリで、現在、妻子の手をかりながら、何とか日常生活をおくっています。退院する際、作業療法士の女性の方から妻に、自分で出来る事は自分でさせなさいと言っていたとの事で、妻が心を鬼にしてくれたお陰で現在があります。有難うね。入浴だけは、介助してあげてと言われたらしく入浴だけ介助してもらっています。おしげさんも指導した事ありますか？作業療法士さん・理学療法士さん、大変お世話になりました。有難う御座いました。

(RN:今日は匿名希望 さん)

A2. 本当にありがとうございます。ありがたいお言葉です。そうですね、退院時の指導も行ったことがありますよ。本人様の身体的な状態を把握した上で、退院時の自宅生活で何が問題となりそうなのか、また、転倒などのリスクがどの場面で高くなりそうなのかなど、本人様やご家族様にも指導します。自分で出来ることは、ご自身で行うことは大切なことです。ご家族様の介助量もご家庭によって違いもあるので、しっかりと評価をしたうえで指導しています。