



社会医療法人ペガサス 馬場記念病院
脳卒中看護認定看護師



療養シリーズ① 脳梗塞の療養管理の進め方

脳梗塞の療養管理は、段階的に進めることが大切です。本資料では、急性期・回復期・生活期の3つのフェーズごとに、具体的な療養の進め方を解説します。毎日の生活に無理なく取り入れられる方法を知り、安心して療養を続けましょう。

療養管理の流れ

療養管理は、**急性期・回復期・生活期**の3つのフェーズに分かれ、各期で適切な療養を進めることが大切です。

● 急性期（発症～数週間）

血圧や血糖値の管理を徹底し、ベッド上でのリハビリを開始しましょう。



● 回復期（1～6ヵ月）

歩行訓練や言語訓練などの本格的なリハビリテーションを行いましょう。



● 生活期（6ヵ月以降）

定期的な通院や継続的なリハビリを行い、生活の質を維持しましょう。それぞれのフェーズで適切な療養を進めることが大切です。

日常生活での注意点

退院後の生活では、以下の点に注意しましょう。日々の小さな積み重ねが、より良い療養生活へとつながります。

● リハビリの継続

毎日少しずつ体を動かし筋力低下を防ぎましょう。



● 食事の工夫

塩分や脂質を抑えた食事を準備し、嚥下障害がある場合は形態を調整しましょう。

● 転倒予防

家の中の段差をなくし、手すりを設置しましょう。



● 定期的を受診

医師の指導を受けながら、健康状態をチェックしてください。

Column

再発予防のための減塩のコツ

減塩を意識することで、脳梗塞の再発予防につながります。日々の食事に取り入れやすい減塩のコツをご紹介します。

加工食品を
控えましょう



食材の味を
生かしまし
ましょう



減塩調味料を
活用
しましょう

