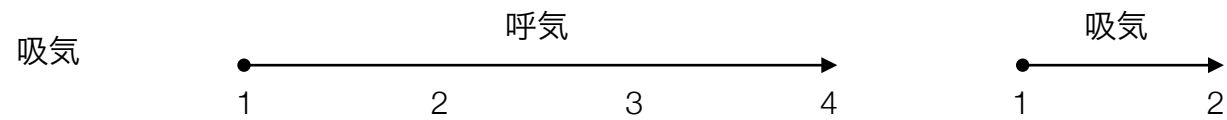


# リハビリ講座



こんにちは、理学療法士の緒方です。  
今回は運動時の呼吸方法を紹介します。換気障害に対する腹式呼吸の訓練法としても行われており、腹式呼吸が出来るようになると呼吸が楽になります。簡単に出来るので是非やってみてください。



## 歩行時

息切れしない程度の歩行速度で、4歩で呼気(吐き出し)、2歩で吸気(吸う)します。  
リズムよく行いましょう。

吸気 → 呼気 → 吸気 → 呼気 → 吸気 → 呼気 → 吸気 → 呼気 → 吸気 → 呼気 → 吸気  
登る 休む 登る 休む 登る 休む 登る 休む 登る 休む



## 階段昇降時

吸気は階段を登らずに休み、呼気時に登ります。  
降りる時は吸気も呼気も進みます。

H26年11月号 VOL.43

# ひゅーまんだより

もみのき つばき 🔍

## 手のひらを太陽に

ぼくらはみんな 生きている  
生きているから 歌うんだ  
ぼくらはみんな 生きている  
生きているから かなしいんだ  
手のひらを太陽に すかしてみれば  
まっかに流れる ぼくの血潮  
ミミズだって オケラだって  
アメンボだって  
みんな みんな生きているんだ  
友だちなんだ

ヒューマンホールディングス株式会社では、毎月10日・20日に介護保険のことや困り事等について相談をお受けしております。  
是非、気軽にお越し下さい。

ケア・サービスもみの木  
もみの木ケアプランセンター  
シニアコミュニティもみの木  
〒820-0004  
福岡県飯塚市新立岩1451番地1  
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき  
〒820-0084  
福岡県飯塚市椿123番地7  
電話：0948-29-5366

 ヒューマンホールディングス株式会社

# インフルエンザの予防



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことが重要です。

## 感染経路

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の二つがあります。

(右図)

### 飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



### 接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



## 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## 手洗い

・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

・ウイルスは石けんに弱いので、右の正しい方法で石けんを使いましょう。

## 普段の健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

## 予防接種

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

## 適度な湿度を保つ

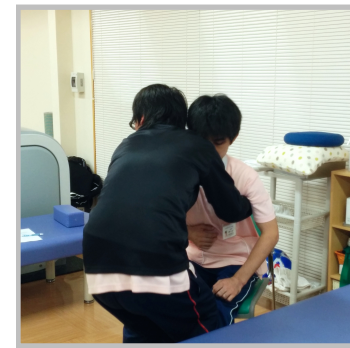
乾燥しやすい室内では、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

# 勉強会 10月



平成26年10月22日(水)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催しました。今回のテーマは、「移乗・移動介助について」です。

シニアコミュニティつばきの主任 花元が移乗・移動介助の方法、注意事項を説明し、足の向きや身体の構え方等実技を行い、移乗・移動介護に必要なスキルを習得しました。



今回の勉強会を通じて、スタッフ達は移乗・移動介助について知識を向上し、より良いサービスの提供に繋げることができました。

次回の勉強会は、11月に行う予定です。内容が決まり次第、ホームページにて掲載致します。ご参加希望の方は、0948-26-8338までお電話下さい。

## 移乗・移動介護のヒント

### 移乗介護

移乗する際に、椅子に浅く腰掛けてもらう・足の向きを移乗する方向へ向けていただく等の事前準備を行い、移乗介助へと移っていきます。

### 二人での移乗介護

二人での移乗では、後ろに回った介助者と前に回った介助者が腋窩からの支持と下肢の支持を行い移乗します。

### 移動介護

基本的に、腋窩支持・手引き・腰部の支持等やり方がありますが、過介助にならないよう、介助する必要があるかどうかを判断することも大切です。



## 新職員



はじめまして。理学療法士として勤務することとなりました浦田です。明るく、笑顔をもっと一生懸命勤めていきますので、よろしくお願い致します。

シニアコミュニティもみの木 理学療法士 浦田 直子