

浜上OTのリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の浜上です。
自宅ではなかなか筋トレが出来ない、続かないといった方が多いと思います。今回は寝ながら出来る太ももの筋力トレーニングを紹介したいと思います。



太もも前面のトレーニング

① 仰向けに寝ます



② 片方の足の膝を曲げ、もう片方の足の膝を伸ばします



③ 膝を伸ばした方の足を上に挙げ、5秒間キープしましょう



太もも後面のトレーニング

① 仰向けに寝ます



② 両膝を曲げます



③ 腰を反らさないようにお尻を上げます
そのままの状態でも5秒間頑張りましょう



太もも外側のトレーニング

① 横向けになり、下の足の膝を90度程度曲げます



② 上の足の膝を伸ばしたまま横に開きます
そのままの状態でも5秒間頑張りましょう



太ももの筋肉を鍛えることで、膝を支える力が強くなり、安定性が増します。その結果、膝にかかる負担が少なくなり膝の変形を防止する効果や、痛みを緩和する効果があります。

ひゅーまんだより

平成27年3月号 VOL.47

もみの木 つばき 検索



各地でひなまつりが開催されています。
皆様は今までどのようなひなまつりを過ごされましたか？

女性の方はご自身の、男性の方もご家族と過ごした
3月3日の思い出があるのではないのでしょうか。

今年はぜひ「ひなまつりの思い出」を懐かしんでみましょう。

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
もみの木相談支援センター

〒820-0004

福岡県飯塚市新立岩1451番地1

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

住宅防火 1つのポイント

3月1日から7日までの1週間、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。まだまだ寒さが残り、家庭や職場でストーブなど火を使用する機会が多く、又空気が乾燥し、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります。火の取り扱いには十分注意し、火の用心を心掛けましょう。

～3つの習慣・4つの対策



寝タバコは絶対やめる



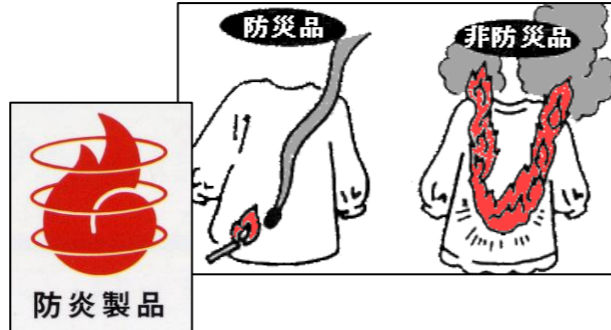
ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する



ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す



逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する



寝具や衣類からの火災を防ぐ、防災製品を使用する



火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する



お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣同士の協力体制を作る

勉強会 2月



平成27年2月26日(木)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催いたしました。今回は、利用者様と直接接する際に必要な「接遇」について学びました。

誠意を持って接し、マニュアルを超えたサービスの提供(おもてなし)をするため、また職員一人ひとりが常に利用者様の視点に立って自立した考動(自ら考え・調査分析し・行動すること)が出来るように日々努めてまいります。

ありがとう



次回の勉強会は3月下旬に行う予定です。ご参加希望の方は 0948-26-8338 までお電話下さい。

新職員紹介



作業療法士 古賀 雄大(ゆうた)

初めまして。この度、シニアコミュニティつばきで作業療法士として働かせていただくこととなりました。元気いっぱい頑張ります。よろしく申し上げます。



事務員 栗山 瞳

1月からヒューマンホールディングス株式会社で事務員として勤務しております栗山です。皆様と楽しくお話しできたら嬉しいです。よろしく申し上げます。

お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護サービスに対する皆様からの謝礼、贈り物等につきましては、固くお断りいたしております。何卒ご理解の上、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

代表取締役 花元 照美