

漕上OTのリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の漕上です。
今回紹介するのは呼吸筋を柔らかくする体操です。
この体操を行うことで、呼吸する筋肉を柔らかくし、
息苦しさを改善します。椅子に座って出来ますので、
是非行なってみてください。



吐く筋肉を柔らかくするストレッチ



①両手を頭の後ろで組みます。



吐いて

②息をゆっくり吐きながら、両手を上に伸ばします。



吸って

③息をゆっくり吸いながら、元の姿勢に戻ります。

吸う筋肉を柔らかくするストレッチ



①両手を胸の前で組みます。



吸って

②息をゆっくり吸いながら、肘を真っ直ぐ伸ばし背中を丸めます。



吐いて

③息をゆっくり吐きながら、元の姿勢に戻ります。

ひゅーまんだより

平成27年6月号 VOL.50

もみの木 つばき

検索

だんだん梅雨の足音が近づいてきました。
本格的なじめじめシーズンに突入する前に
除湿とカビ予防の準備をしておきましょう。

梅雨前の晴れた日にきれいに埃を取っておくだけでも
カビの住み家を減らすことができます。

体調を崩しやすい時期になりますので、お身体ご自愛ください。

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
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
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

新職員 紹介



理学療法士 新藤 優子

5月よりシニアコミュニティもみの木で働かせて頂いている新藤優子です。皆様のリハビリに対するご希望に少しでも早く添えるよう、努めていきたいと思っております。一生懸命頑張りますので、もみの木の一員としてよろしくお願い致します。



看護職員 嶋村 良子

5月よりシニアコミュニティつばきに勤務させて頂いております、嶋村良子です。まだ仕事に慣れず、ご迷惑をお掛けしますが、いつも笑顔で皆様が満足されるよう思いやりを持って努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



看護職員 古賀 可奈子

6月よりシニアコミュニティつばきで勤務させて頂く古賀可奈子と申します。わからないことだらけでご迷惑をお掛けすると思っておりますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



リハビリ助手 川角 真葵(まき)

4月末からシニアコミュニティつばきでリハビリ助手として働かせて頂いている川角真葵です。OT・PTの方の技術や知識に早く追いつけるように一生懸命に頑張りますのでよろしくお願い致します。

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

勉強会 5月



今回の勉強会は6月19日(金)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

平成27年5月28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、利用者様と接する際に必ず必要となる「移乗と移動」の介護の仕方について実技を交えながら学びました。

<介護のポイント>

1. 移乗を行う際は力で行うのではない
2. 介助者がきつく感じる時は利用者様もきつい
3. 健常者の動きを障害のある方が行うには何が必要かを疑問に思い、その部分を補うことを考え臨機応変に対応する

正しい知識を身につけることで介助者自身の体の負担も軽くなり、それが利用者様の安全にもつながります。これからも職員一同、日々成長出来るよう努めて参ります。



食中毒予防のための手洗いを実行しましょう!!

手洗いの方法

汚れが残りやすいところに注意して手洗いをしましょう。

● 手洗い前の準備 ●
爪は短く切っていますか？ 時計や指輪をはずしていますか？

