

# 澁上OTのリハビリ講座

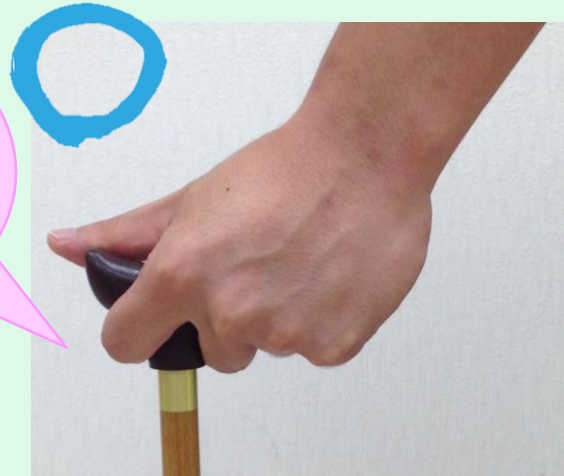
こんにちは、作業療法士の澁上です。  
今回は基本中の基本ですが、杖の誤った持ち方、つき方をされている方を見ることが多いため、「正しい杖の使い方」を載せたいと思います。



## 正しい杖の持ち方



人差し指と  
中指で  
またぐように  
握りましょう

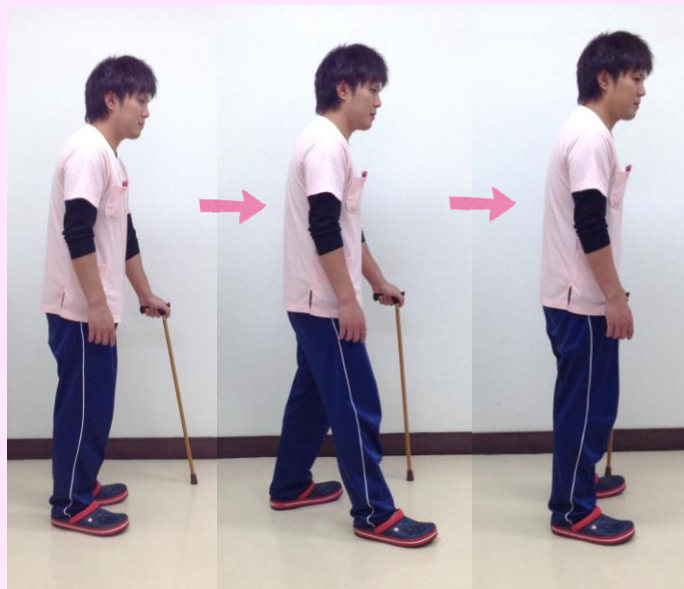


この握りだと、腕と杖がしっかりと  
接続され、慣れてくると腕の一部の  
ように扱えます。力を入れ過ぎない  
ように握って下さい。

## 正しい杖のつき方

### <3点歩行 例>

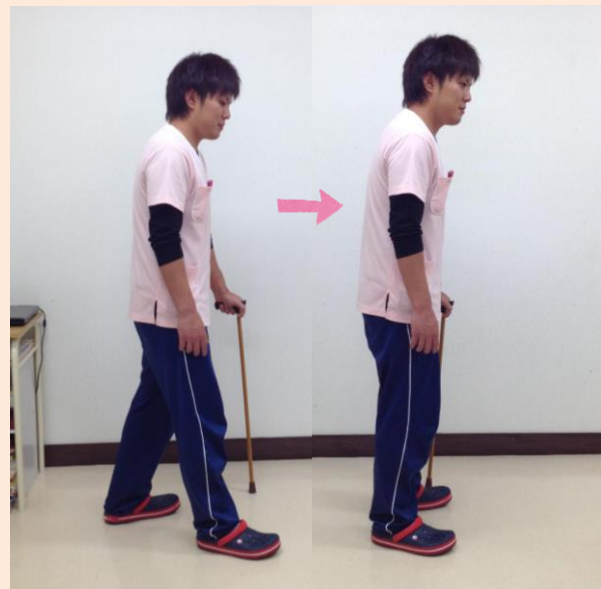
杖は良い方の脚側の  
手で持ちます



- ①杖を前方に出します。
- ②悪い方の脚(写真では右脚)を出します。
- ③良い方の脚を出します。

慣れてきたら、2点歩行を  
練習してみましょう。

### <2点歩行 例>



- ①杖と悪い方の脚を同時に出します。
- ②良い方の脚を出します。

# ひゅーまんだより

平成27年10月号 VOL.54

もみの木 つばき 検索



秋も本番となり、晴れの日が待ち遠しいほど清々しいですね。

お彼岸も過ぎ、めっきり涼しくなりました。



涼しくなると、窓を開け自然の音に耳を傾ける時間も増えます。

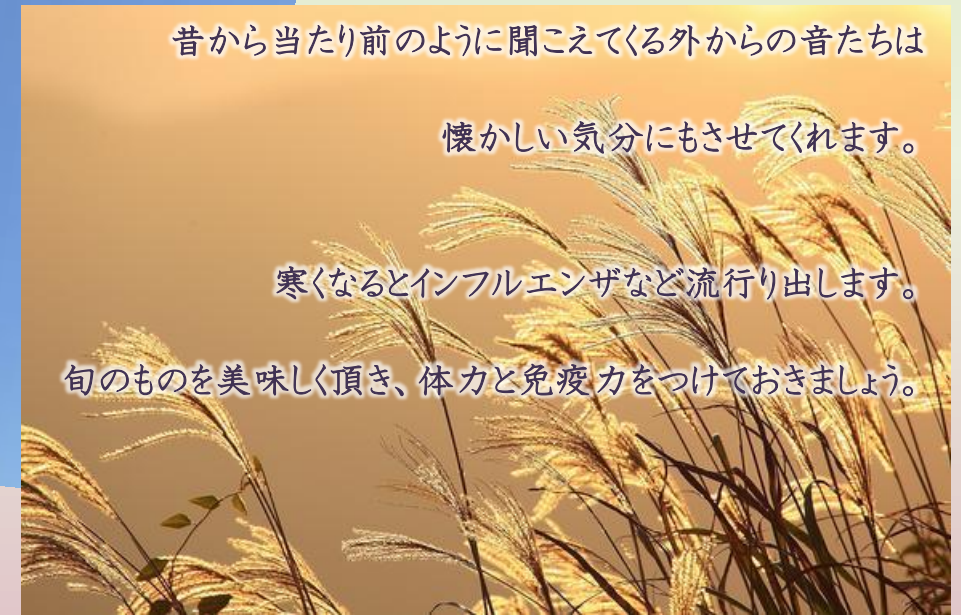
「運動会の声援」や「祭りばやし」、「虫の声」

昔から当たり前のように聞こえてくる外からの音たちは

懐かしい気分にもさせてくれます。

寒くなるとインフルエンザなど流行り出します。

旬のものを美味しく頂き、体力と免疫力をつけておきましょう。



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  
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



# 昔の遊びを思い出してみましよう！



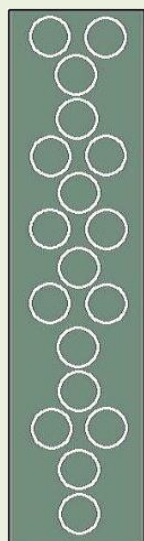
めんこ (ぱっちゃん)



ビー玉



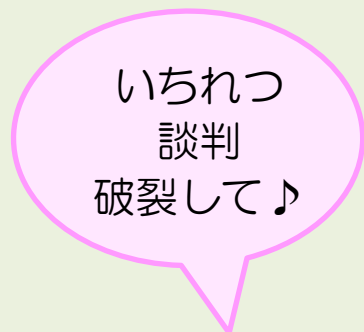
あやとり



ケンケンパ



パチンコ



いちれつ  
談判  
破裂して♪



お手玉



石蹴り



こま



おはじき



凧



紙鉄砲



竹返し

## 勉強会 9月

平成27年9月11日(金)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催致しました。今回は「AED(自動体外式除細動器)の使い方」について勉強しました。

AEDとは、突然の心肺停止を起こして倒れた人を、そこに居る人たちがその場で使用し倒れた人の命を救うことができる医療機器です。

119番に電話し、救急車が現場に到着するまでの時間は平均約8分です。しかし心肺停止になり8分が経過した頃には、無事生き延び退院できる可能性は20%以下と非常に低いのが現実です。



AED



### <救命の手順>

#### ①意識の確認

「大丈夫ですか」など3回呼びかける  
肩(鎖骨のあたり)を叩き、痛み刺激を行う

#### ②救急車、AEDの依頼

周りの人に応援を頼み、119番で救急車の手配をする人・  
AEDを持ってくる人・胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする人  
に役割を分担する

#### ③呼吸の確認

傷病者の口と鼻に耳を近づけ、胸と腹部の動きをみて  
普段通りの呼吸であるか確認(5~10秒以内)

#### ④絶え間ない胸骨圧迫

胸骨圧迫は1分間に100回以上のリズムで5cmの深さで行う  
30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸の組み合わせを  
**絶え間なく・一定のリズムで・一定の深さで行う**

#### ⑤AEDが到着次第、AEDを使用

#### ⑥救急隊員が到着したら引き継ぐ

引き継ぐまで胸骨圧迫を絶え間なく続ける

次回は10月16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。

弊社においてはデイサービス2ヶ所にAEDを設置しております。  
利用者様の命が危険にさらされることのないよう今後も定期的に  
AEDの研修を行なっていきます。

緊急時に落ち着いて対応が出来るよう、事前に研修と実践を行い  
職員一人ひとりの技術を磨いていきたいと思っております。

### 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

