

小峠PTのリハビリ講座



こんにちは、理学療法士の小峠です。最近寒くなってきたので体を温めるような運動を幾つか紹介します。筋肉を動かすと体は温まりますが、今回は腹筋を無理なく動かせる運動を紹介します。



お腹の筋肉を動かしましょう！

まずは腹直筋というお腹の真ん中に縦に伸びている筋肉を動かします。

①



②



- ①ボールを脚の間にはさみ、腕を構えます。
- ②肘と膝をつけるように脚を上げ、元の位置に戻します。

※肘と膝がつくまで無理に上げる必要は無く、上がるのところまでで構いません。

30回ほど繰り返します。



脇腹の筋肉を動かしましょう！

次に腹斜筋という脇腹にある筋肉を動かす運動を紹介します。

①



②



- ①腕を構えます。
- ②体をひねって膝と肘をつけます。右の膝を上げるときは左の肘、左の膝を上げるときは右の肘をつけるようにしましょう。

左右合わせて30回ほど実施します。

これらの運動中に腰痛等の痛みが出た場合はこの運動の実施は控えて下さい。



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
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

もみの木 つばき [検索](#)

ヒューマンホールディングス株式会社

ひゅーまんだより

平成28年1月号

明けましておめでとうございませす。昨年中は、皆様には大変お世話になりました。昨年は介護保険制度の大幅な改正があり、大変な一年間でした。今年には昨年以上に、より質の高いサービス提供を目指し、皆様が増やせるように職員一同、一丸となって日々精進していききたいと思ひます。今年も一年間どうぞよろしくお願ひいたします。

代表取締役 花元 照美





新年のご挨拶



もみの木相談支援センター



明けましておめでとうございます。昨年12月よりもみの木相談支援センターの管理者をすることになりました。障がい福祉総合支援のサービス利用にあたって、計画を立てさせていただきますので、いつでもご相談下さい。今年もよろしくお願ひ致します。

管理者 重富 美奈子

ケア・サービス もみの木



明けましておめでとうございます。12月からサービス提供責任者として働かせて頂いております。至らないこともあると思いますが、一生懸命がんばりますのでよろしくお願い致します。今年も皆様にとって良い年でありませうお祈り申し上げます。

サービス提供責任者 尾崎 さやか

シニアコミュニティもみの木



明けましておめでとうございます。今年も皆様方とたくさんお話しをし、一緒に笑ったり楽しい時間を過ごせたらと思っています。元気な利用者様方にパワーを頂き、頑張っていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

介護職員 松行 美香

シニアコミュニティもみの木



明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。今年も皆様がより良い在宅生活が送れるようスタッフ一同努力していきたいと思っています。本年もよろしくお願い致します。

看護職員 大井 志穂

シニアコミュニティつばき



新年を迎え、生活相談員の仕事も覚え始めたばかりですが、昨年蒔いた努力の種を収穫できるよう、沢山経験を積んで皆様とともに会社を支え豊作の年としたいです。今年も宜しくお願いします。

生活相談員 安藤 忍

シニアコミュニティつばき



明けましておめでとうございます。昨年はシニアコミュニティつばきをご利用いただき、ありがとうございました。今年も皆様の笑顔がたくさんみれるよう、職員一同がんばっていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

介護職員 佐伯 恵美菜

もみの木ケアプランセンター



明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。今年もご利用者様が在宅での生活を安心して送ることができるよう頑張っていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願い致します。

介護支援専門員 仲 協子

ヒューマンホールディングス株式会社



謹んで初春のお慶びを申し上げます。利用者様と直接お会いすることが少ないため、電話等でお話できる機会を楽しみにさせて頂いております。今年も皆様元気に生活出来るよう、陰ながらお手伝いさせて頂きたいと思っています。

総務部 菅原 まり子

勉強会 12月

平成27年12月18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「事故防止につながる事例の検討」を行ないました。

デイサービスや訪問介護などのサービスを提供する際、利用者様と直接関わる中で、大きな事故にはならなかったもののヒヤリとしたことや、実際に転倒されるなどの事故が起こることがあります。起こってしまった事故が防ぎようのないものだったのか、きちんと予防ができるものだったのかを事後に検討し話し合いを持つことで、現在提供しているサービスの問題点を見つけ、その改善点を探ることができます。

今回は弊社のデイサービスにおいて起こったヒヤリとした事例を参考にしながら、各職種の職員を4つのグループに分け事例の検討をしました。いつ、どこで、だれが、どういう状態になったのかの実例を5つ挙げ、その内容に対して何が原因だったのか、またどのようにしておけばそれを防ぐことが出来たのかをチームごとに考え、意見を出し合うことで新たな発見をすることがたくさんありました。

ケアマネージャーや、訪問介護のサービス提供責任者などデイサービス以外の職員の意見は、問題点を別の視点から捉えており、とても参考になりました。

デイサービスの職員内においては、介護職員と機能訓練指導員ではサービス提供中の動きが違うことから、出来る介助内容が異なるため、それぞれの立ち位置での意見が出ていました。利用者様の座る席などにももう少し工夫が出来れば、普段はリハビリで身動きの取りにくい機能訓練指導員でも見守りや声掛けの介助が出来るようになるため、今よりも危険な状況を回避出来るようになると思います。

今後も事例の検討会を実施し、今よりもより良いサービスを提供出来るように日々励んでいきます。



次回は1月21日(木)に介護労働安定センターより講師の方が来られ「リスクマネジメント」について行なう予定です。ご参加希望の方は、0948-26-8338までお電話下さい。

シニアコミュニティつばき 新職員 紹介



こんにちは、11月から皆様のリハビリのお手伝いをさせて頂いている松井です。若いスタッフさんばかりなのでパワーを頂きながら利用者様に喜んで頂ける様頑張ります。

介護職員 松井 志保



11月末より勤務するようになりました看護師の平野です。まだまだ利用者様やスタッフの皆様のお顔とお名前が一致せず、悪戦苦闘していますが、どうぞ宜しくお願い致します。

看護職員 平野 正代