


瀬上町のリハビリ講座


こんにちは、作業療法士の瀬上です。起き上がりや寝返り時などの基本動作では、腹筋が重要になります。また、腹筋が低下していると歩く際の姿勢を悪くする原因にもなります。そこで今回は簡単にできる腹筋運動を紹介したいと思います。



①  仰向けに寝て両膝を曲げます

②  息は止めないように!
お腹を覗き込むように頭を上げ、**3秒間**止めます

①  椅子やベッドに地面に足がつくように浅く座ります

②  腹筋に力が入っていることを意識して!
身体を前に倒して両脚を上げます
その状態で**3秒間**止めます

これらを**3セット**を目標に頑張りましょう！
慣れてきたら止める秒数を長くしていきましょう
<注意>痛みが出る場合は中止しましょう



ひゅーまんだより

平成28年2月号

もみの木 つばき

「まめまき」

おにはそと
ふくはうち
ぱらっ ぱらっ
ぱらっ ぱらっ
まめのおと
おには こっそり
にげていく



おにはそと
ふくはうち
ぱらっ ぱらっ
ぱらっ ぱらっ
まめのおと
はやく おはいり
ふくのかみ

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

ヒューマンホールディングス株式会社

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



寒暖差アレルギーの対策をしましょう！

熱もないし、花粉症や鼻炎でもないのに、何故か咳やくしゃみ、鼻水などの症状が治まらない・・・。

そんな原因不明の風邪のような症状が出ていたら、それはもしかしたら寒暖差アレルギーかもしれません。



冬に寒い屋外から温かい屋内に入ったとたんに、さらさらした鼻水がすーっと出てきたりするの、この寒暖差アレルギーが原因と考えられます。

<寒暖差アレルギーの原因>

寒暖差アレルギーには特にアレルゲンはありません。

大きな温度差により鼻の奥が刺激されて血管の太さが変わり、鼻づまりや鼻水などのアレルギー性鼻炎のような症状を起こしてしまいます。

また、温度に合わせて体を調節させて順応させる機能を持つ、自律神経が乱れていることも原因の一つです。

一般的に自律神経が対応出来る温度差は約7℃までと言われており、それ以上の温度差になると、自分では上手く対応できなくなり、鼻水などの寒暖差アレルギーの症状が出てきます。

<寒暖差アレルギーの症状>

鼻づまり、鼻水、食欲不振、睡眠トラブル、疲れやすい、イライラするかゆみを伴うじんましん

※自律神経が乱れているために全身症状が現れてくるのが特徴

<寒暖差アレルギーの予防方法>

- ①マスクをする
- ②筋力を増やして血行を良くし、体が極端に冷えないようにする
- ③しょうがやにんにくなどの血行を良くする食べ物を食べる
- ④ぬるめのお風呂に長めに浸かって、自律神経の働きを良くする
- ⑤外出時には、脱いだり着たりすることで温度調整の出来る服装を選ぶ



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 1月

平成28年1月21日（木）、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。今回は介護労働安定センターより雇用管理コンサルタントの野口博之氏をお迎えし「リスクマネジメント」についてご教授いただきました。

「リスクマネジメント」とは、将来起こりうるリスクを想定し、リスクが起こった場合の損害を最小限に食い止めるための対応のことです。

<リスクマネジメントの方法>

①リスクの把握・・・いつ、どのような事故が、どのような状況で、どの程度発生しているか？

※リスク把握の方法

事故報告・ヒヤリハット報告・投書・巡回・個々のアセスメント
インフォーマルな情報交換・ご家族とのコミュニケーション

- ②リスクの分析・評価・・・把握したリスクのもたらす被害の程度や発生の可能性を分析する
- ③対応方法決定・実行・・・事故発生前に行う対応、発生後に行う対応を決定し実行する
- ④再評価・・・評価方法や時期を設定し、リスクへの対応方法の効果を評価する

事故前の対応

どのような事故が起こる可能性があるのかを探るため情報を収集し分析する。その予防策を実行する。

それでも事故が起こってしまったら・・・



事故後の対応

報告の優先順位や適切な処置など事故内容によって異なる対応を全職員が理解しておく必要あり。事故の記録も詳細にとっておく。

<事故を起こさないために・・・>

決められた安全規則を遵守する、施設等で使用している設備や用具の点検を行う、介護動作・手順の見直しを行うなど、サービスを提供する側が事前に行なえることはたくさんあります。利用者様の行動に制限をかけ、それによって安全な環境にするのは簡単でしょうが、それは弊社の理念とはかけ離れたことです。利用者様に居心地のよい環境で安全に施設等を利用して頂くために、職員一同日々邁進していきたく思います。



次回は
2月19日(金)に
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。