

## 新藤PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の新藤です。今回は、女性の7人に1人が悩んでいるという尿漏れ（腹圧性尿失禁）を予防・改善する体操をご紹介します。尿漏れは、骨盤底筋（骨盤のなかで内蔵を支えている筋肉の総称）がゆるんで締まりが悪くなり尿道を抑える力が弱まることで起こります。骨盤底筋体操で尿漏れを防止しましょう。



### <骨盤底筋体操①>



上からの図

両足を開いて  
膝はくっつけます



横になり、膝を立てて  
お尻をキュッと締めながら  
上げましょう

### <骨盤底筋体操②>



椅子に手を置いて  
体重を前にかけて  
背伸びをし、  
おしりをキュッと  
締めます。

※①、②とも5回×3～5セットを目安にトレーニングしましょう。

## ひゅーまんだより

平成28年3月号

もみの木 つばき



早いもので季節は春です。

気温が上がったり下がったりで体調管理がとても  
難しい季節ですが、皆様風邪などひかれて  
いませんか？

これからは暖かい日が増え、梅や桜が咲き乱れる  
心弾む季節です。

一歩外へ出ると風に舞う花びら、  
運ばれてくる花の香り。

春の息吹を身体で感じて  
自然からパワーを頂きましょう！



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

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

〒820-0004  
福岡県飯塚市新立岩1451番地1  
電話：0948-26-8338

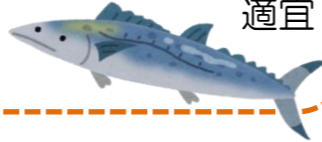
ヒューマンホールディングス株式会社

# 鯖(さわら)の梅かつお味噌焼き



材料：4人分

鯖(さわら)	4切
梅干し	2個
白みそ	大さじ3
みりん	大さじ2
鰹節(細かいもの)	1/2カップ
塩	少々
木の芽など	適宜



1



種を取った梅干しをたたいて細かくします。

2



①の梅と白みそ、みりんを入れてよく混ぜます。

3



鰹節を入れて混ぜます。鰹節は細かい方が混ぜやすいです。

4



鯖の身の方に軽く塩を振り、皮の上に味噌を塗ります。

5



グリルやオーブンで焼きます。

6



鯖の分厚さにもよりますが、10～15分ほどで焼き具合を見て下さい。あれば木の芽をのせてできあがり。

## 勉強会 2月

平成28年2月19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、弊社の職員が入社する際に必ず行なう「接遇研修」を、初心に戻る意味も込めて行いました。

「接」とはふれあうこと、「遇」とはもてなすことを意味する「接遇」。対人行動におけるとても重要な技術です。介護の仕事においても、利用者様に「安心・信頼・満足を届ける」ためには職員が身につけておくべき不可欠な要素といえます。

弊社が目指す接遇は、おもいやりや親切心、心からのおもてなしを提供することにあります。介護保険で決められていることをやりこなすだけでは「**仕事をしている**」とはいえ、それはただ「**作業をしている**」だけです。職員が利用者様に関心を持ち、「気がつく力」を身につけることで利用者様のために出来ることが大幅に広がります。気持ちの良い挨拶や笑顔、優しい言葉かけなど、利用者様が嬉しい・楽しいと思えるような施設・職員を目指しています。

また、利用者様へだけでなく職員間においても思いやりや協調性などは非常に重要です。職員同士のコミュニケーションが取れていないと情報の共有が出来ず利用者様にご迷惑を掛けることもありますし、精神的負担を与える可能性もあります。それは介護事故と同様非常に危険なことです。絶対に防がなくてはなりません。

接遇の基本を忘れずに仕事をしていくことが、利用者様との信頼・職員同士の協調へとつながります。弊社の職員には「**自分は仕事をしている**」と自信を持って言える人になって欲しいと思っております。今後も定期的に接遇の勉強を行い、基本に立ち返る機会を作っていきます。



次回は3月18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。



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

