


古賀OTのリハビリ講座


こんにちは、作業療法士の古賀です。今回は、血流を良くするストレッチを紹介します。血流を改善すると各臓器に十分な酸素と栄養を行き渡らせ、不要な老廃物をスムーズに回収することが出来るようになります。さまざまな疾患の予防につながりますので、ぜひやってみてください。



① 

鼻から息を吸いながら
スウ〜

椅子に深く腰掛け
手は太ももに。
肩をグーッと
上げていく。

② 

肩をストンと下ろす

口から息を吐きながら
ハー

① 

背もたれに背骨をぴったりとつけて体重をかける。鼻からゆっくり息を吸う。

スウ〜

④ 


小さく息を吸い、吐きながら脚を元に戻します。

スウ〜ハー

② 

両足を腰からまっすぐ持ち上げる。この間に口から長く息を吐く。


ハー

③ 

この状態をキープしたまま、鼻から息を吸い口から吐きながらつま先を上ピンと立てる。

スウ〜ハー

各3回
行なって
みましょう



ひゅーまんだより

平成28年4月号

春の小川

春の小川は
さらさら行くよ
岸のすみれや
れんげの花に
すがたやさしく
色うつくしく
咲けよ咲けよと
ささやきながら

春の小川は
さらさら行くよ
えびやめだかや
小ぶなのおれに
今日も一日
ひなたでおよぎ
遊べ遊べと
ささやきながら



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

もみの木 つばき [検索](#)

花粉症予防に♪レンコンつくねバーグ

1



材料：4人分

レンコン	120g
鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
卵	1個
片栗粉	適量



レンコン、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにして、鶏ひき肉と混ぜる。

2



卵を入れて混ぜ、片栗粉を少しずつ入れながら混ぜ、塩コショウをする。(タネはゆるめに仕上げましょう)

3



形を整えて軽く片栗粉を振り、油を熱したフライパンで強火で焼く。裏返してアルミホイルで蓋をして中火で蒸し焼きにする。

4



盛り付けたら完成！



シニアコミュニティつばき 新職員紹介



栄養士 崎川 美樹

3月16日より栄養士として勤務させて頂いております 崎川 美樹と申します。色々未熟なところもありますが、利用者様に安全でおいしい食事とおやつの提供を心掛けていきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

勉強会 3月

平成28年3月18日(金)に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、古賀OTによる「症例検討会」を行いました。



私たちは、毎日たくさんの利用者様と接し、一人ひとりの利用者様のことを思い介護をさせて頂いています。ケアマネージャー、介護職員、機能訓練指導員、看護職員、訪問介護員。職種は違えど利用者様への思いは同じです。

しかし、職種が違っても同じ利用者様のことであっても気づく点が異なるため他職種の意見に驚くこともあるものです。

今回の症例検討会では、ある利用者様にスポットを当て、皆で話し合う良い機会となりました。

①利用者様の情報を共有

- ・家族構成
- ・病歴とその症状、後遺症
- ・服薬中の薬
- ・ご本人の希望、ご家族の希望
- ・利用中の介護サービスの詳細



②介護サービス利用時の状況（拒否がある・ないなど）

③今後の介護サービス提供時にもっと工夫ができることがないかをグループ内で検討

④グループごとの提案を発表

おひとりの利用者様のことを掘り下げて話し合うことで、他職種の持っている情報が自分の仕事にもとても有用な情報であると気付いた職員も多くいました。情報を共有することの大切さを改めて実感できたとても有意義な症例検討会でした。

コミュニケーションを取るということは、利用者様だけでなく職員間においてもとても重要なことです。その機会を多く作り、情報を共有することで、もっと質の高いサービスを提供できるよう、今後も精進していきたいと思っております。

次回は4月22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。

