

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。
今日は歩くために重要な筋肉である、足の指先の運動を一つ紹介したいと思います。この運動で足の調子を整えて出来る方は外で散歩して頂けたら幸いです。



①まずタオルを準備します。
どのような物でも良いですが、あまりに小さいタオルだとやり難いことがあります。



裸足が
おすすめです！



②タオルを床に置き、
その上に足を乗せます。
裸足の方がやりやすいです。

③そのタオルを足の指でたぐり寄せる動きを繰り返します。
全てたぐり寄せたら終了です。



簡単だ、という方はタオルの先の方に水を入れたペットボトル等の重りをのせてやってみましょう

ひゅーまんだより

平成28年5月号

背くらべ

柱のきずは おととしの
五月五日の 背くらべ
ちまきたべたべ 兄さんが
計ってくれた 背のたけ
きのくらべりゃ 何のこと
やっど 羽織の紐のたけ



この度の地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧を心からお祈り申し上げます。

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

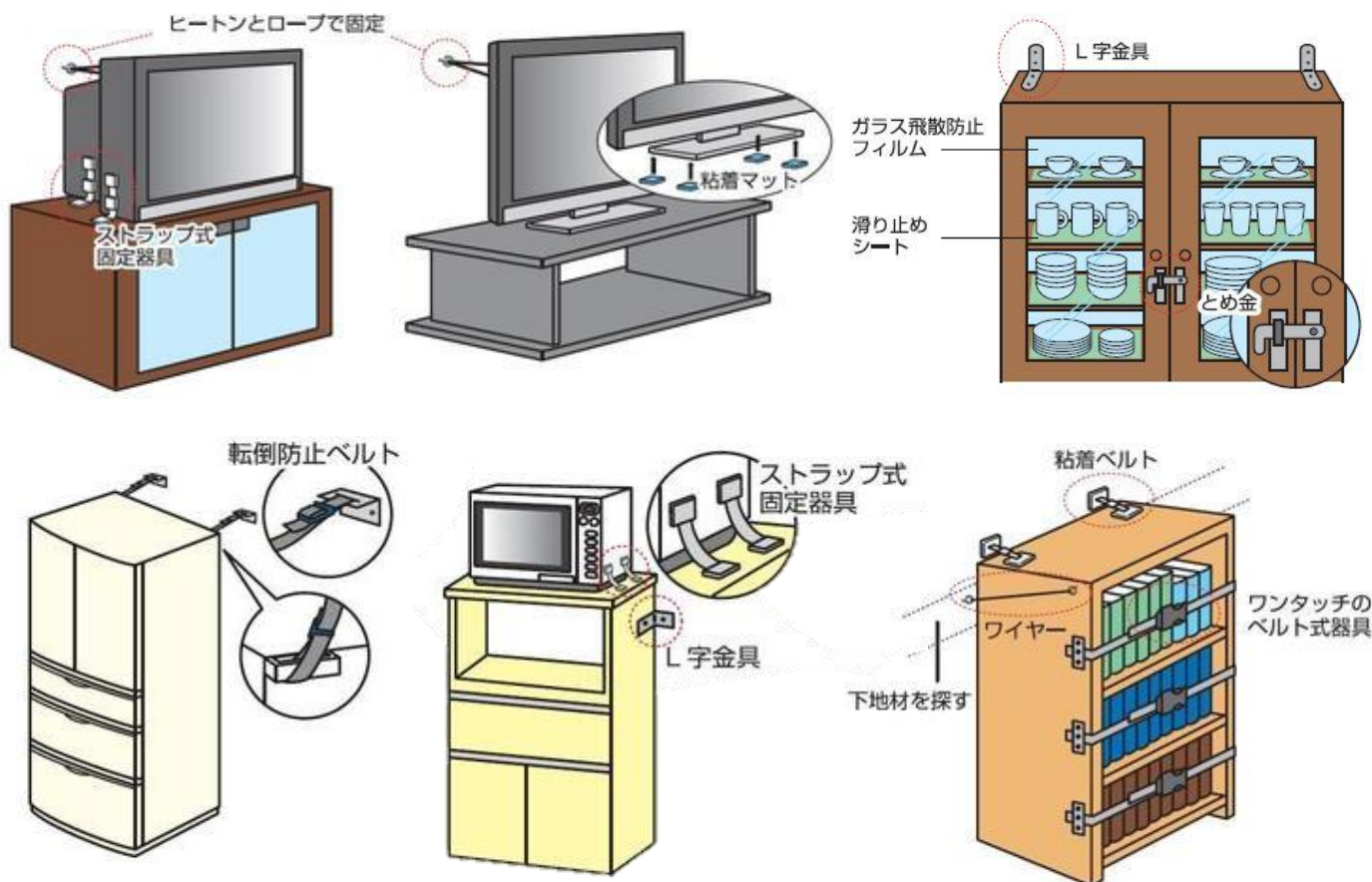
シニアコミュニティつばき
〒820-0084
福岡県飯塚市椿123番地7
電話：0948-29-5366

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

家具の置き方、工夫していますか？

先月、熊本・大分で大きな地震が発生しました。家具が倒れると下敷きになるなどの危険はもちろん、退路を断たれることにもつながります。ご自宅の家具が倒れてこないよう転倒防止対策を行いましょう！



シニアコミュニティつばき 新職員紹介



生活相談員 数山(すやま) 裕隆

4月11日より生活相談員として勤務させて頂いております。介護技術等いろいろと未熟なところがありますが、日々新たな事に取り組み、利用者様が毎日を安全に満足して生活して頂く手助けをし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。



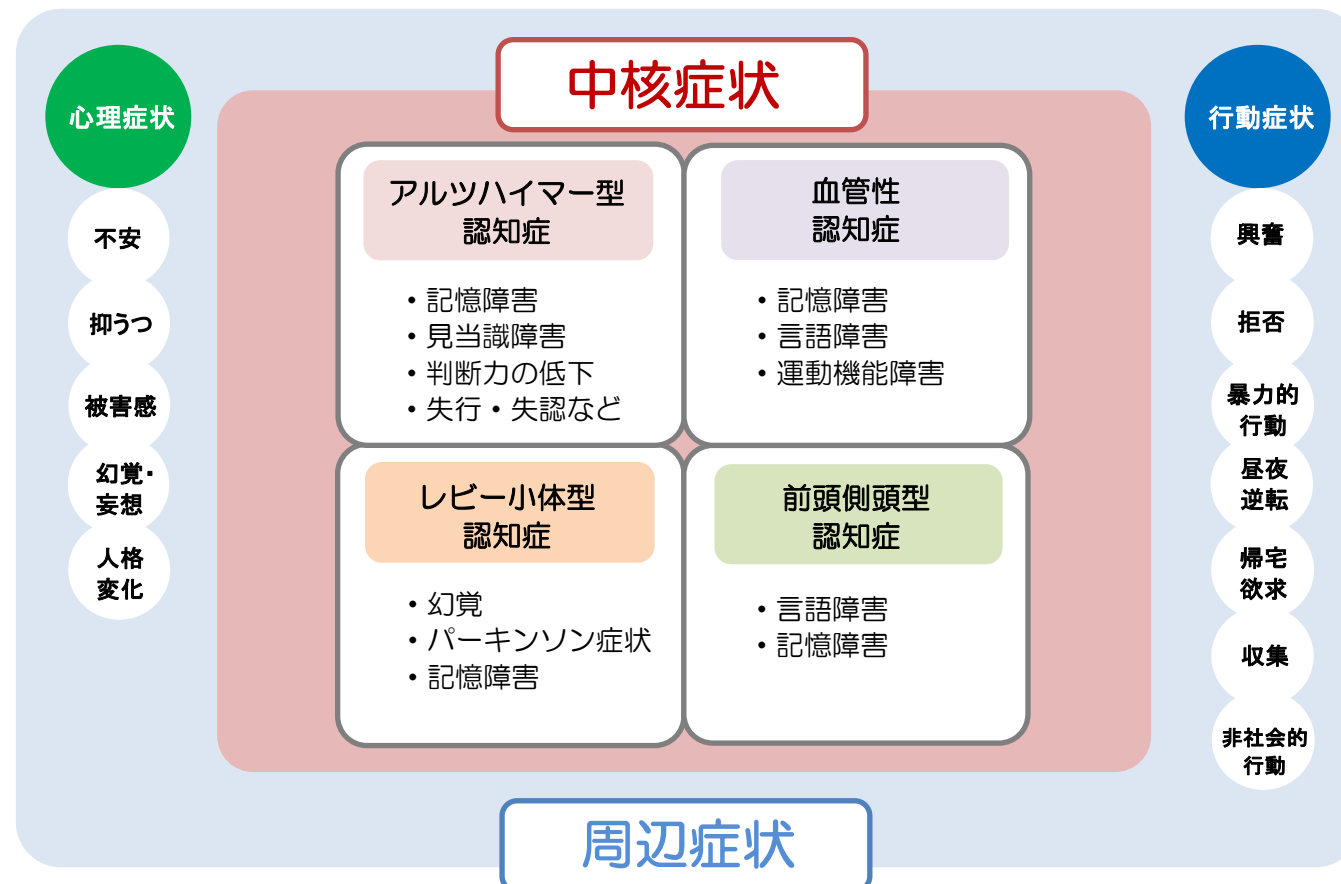
介護職員 添田 英里

4月から介護職員として働くことになりました、添田と申します。皆様のお役にたてるような介護職員を目指し、より良いサービスの提供が出来るように日々努力し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 4月

平成28年4月22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「認知症の原因となる疾患について」を学びました。

認知症には原因となる疾患が4つあり、それぞれで症状も異なります。



認知症の症状としては、**中核症状**と**周辺症状**があり、その症状の現れ方は人それぞれ大きく異なります。**中核症状**が激しい反面、**周辺症状**が少ない人は「物忘れ」が目立つのに対して、**周辺症状**が激しく**中核症状**がそれほど目立たない人では、精神疾患のように見える場合があります。自分の思いを適切に表現することができない認知症の方と、介護する側との間に「ズレ」が生じると、介護拒否や、さまざまな周辺症状があらわれると言われるます。まずは認知症の方をよく知ることが大切です。

○認知症がどんな心理症状や身体症状・行動を引き起こし、本人の生活にどんな困難が生じているのか
○本人はどう暮らしていきたいと思っているのか

尊敬の気持ちを持ってしっかりと利用者様に向かい合い、深く知ることで寄り添うケアをしていきたいと思っております。

安心できる心地よい居場所づくりや、声なき声をききながら認知症の方の命や生き方、人生を手助けすることで信頼される関係が築けるようになっていきたいと思っております。

次回は5月20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。

