

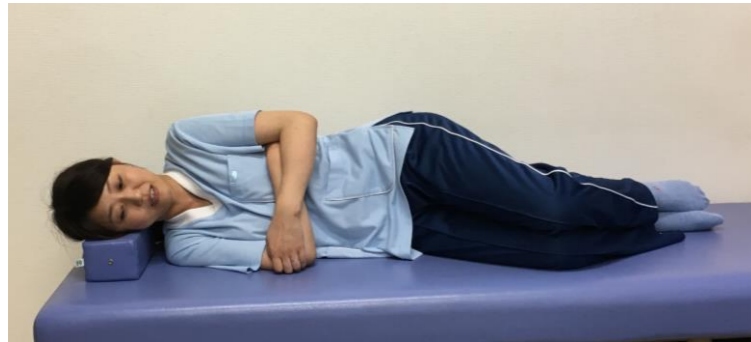
浦田PTのリハビリ講座



こんにちは、理学療法士の浦田です。今回は股関節の安定に重要な役割をする股関節外旋筋の筋力トレーニングの方法を紹介したいと思います。運動方向や運動する姿勢を間違えないことが大切なので、注意して行いましょう！



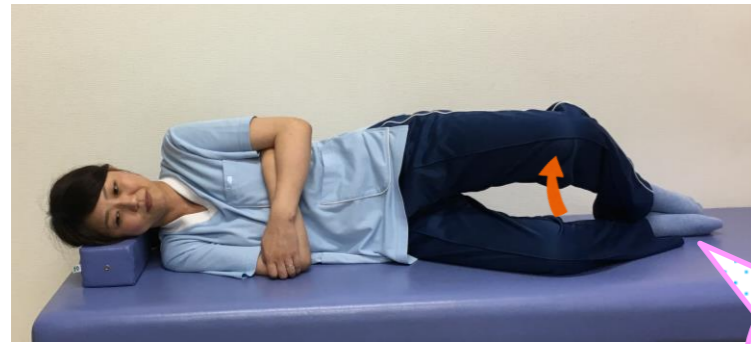
① 横向きに寝て、両膝は軽く曲げます。



体が上を
向かないように



② ①の状態から膝を離すように上方へ開きます。



※膝と一緒に骨盤が
開かないように注意
しましょう。

かかとを
つけたまま



10回×2～3セットを目安に行いましょう。

※痛みが出る場合は中止しましょう。



お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護・障がい福祉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



ひゅーまんだより

平成28年8月号

もみの木 つばき 検索

海

海は広いな 大きいな
月がのぼるし 日が沈む

海は大波 青い波
ゆれてどこまで続くやら

海にお舟を 浮かばして
行ってみたいな よその国



ヒューマンホールディングス株式会社

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

おひさま

〒820-0001 福岡県飯塚市総田1140-2
電話:0948-21-0777

脱水症・熱中症・熱射病を予防しましょう！

夏は気温とともに体温も上昇するので、身体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には水分だけでなく塩分もふくまれており、この両方が失われることで脱水症に。脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

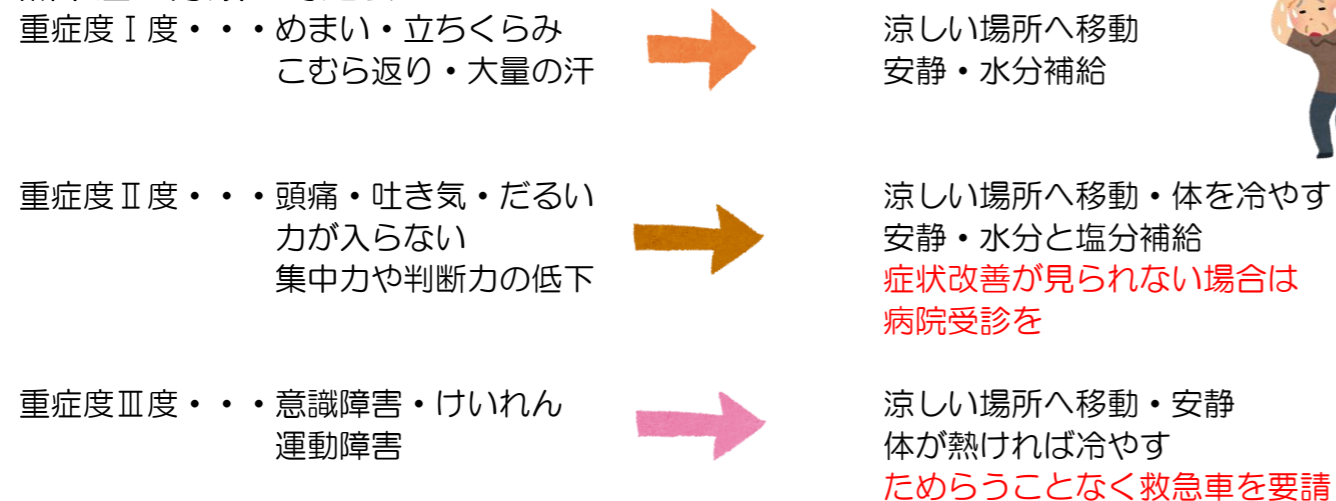
●脱水症

水と電解質（塩分が水に溶けると電解質になります）で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が身体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。

●熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。炎天下特有のものではなく曇りの日、夜間、屋内でも起こる可能性があります。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

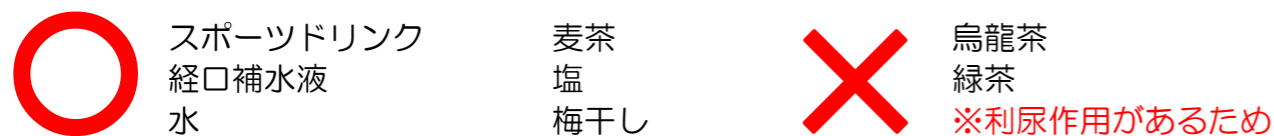
熱中症の分類と対処法



●熱射病

熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調整中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病がもっとも危険で死亡することもまれではありません。

喉が渴いていなくても、こまめに水分・塩分補給を！



勉強会 7月

平成28年7月、各事業所ごとに勉強会を開催致しました。7月にオープンしたばかりのおひさまでは、新しく利用される利用者様が抱えている障がいに対して、情報を共有するための勉強会を行いました。

今回は「自閉症スペクトラム」について学習しました。自閉症は生まれつきの脳の障がい（中枢神経系）で完治することはありません。

しかし、おひさまのような児童発達支援の施設にてその子にあった対応をしっかりとすることによって、社会やお友達に適応出来るようになることもあります。また、障がいがあるという見方ではなく、**そのお子様の性質や特性が強く表れている個性の一つ**として考え支援しようと考えております。

自閉症のお子様は聞き取りが苦手ですが、そのかわり目を見る指示にはスムーズに従えることが多いようです。そのため、絵やカード、文字を使って視覚的に見せることで理解が進むこともあります。指示は短く、また具体的な言い方で伝えるなど対応出来るポイントはたくさんあります。

行なうべき対応方法・禁止事項などを事前に決定し、職員間で情報を共有することで利用を開始したばかりで緊張しているお子様が戸惑わないように充分配慮して行きたいと思っております。

| 自閉症スペクトラムの3つの特徴 | |
|-----------------|--|
| 対人関係の障がい | ●人のとの関わりに関心、関わりを避ける ●目が合いにくい ●一人遊びを好む |
| コミュニケーションの障がい | ●表情が乏しい ●オウム返しが多い ●一方的にしゃべるなど会話に困難がある |
| 想像力の障がい（こだわり行動） | ●相手の気持ちを考えられない ●変化を嫌いこだわりが強い ●人の視線がわからない |



シニアコミュニティつばき 新職員紹介



看護職員 松岡 由佳

はじめまして6月からシニアコミュニティつばきにて看護職員として勤務させて頂いています松岡と申します。まだまだ至らない所もあると思いますがこれからもよろしくお願いいたします。



介護職員 大田 実郎(じつを)

7月よりシニアコミュニティつばきで介護職員として働かせて頂きます大田と言います。まだまだ勉強不足で分からない事もありますが、笑顔いっぱい元気いっぴいがんばりますので宜しくお願い致します。困った事がありましたらぜひとも声を掛けて下さい。毎日一緒に楽しく過ごしましょう。