

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。
今日はゴルフボールを用いた簡単な手の運動を紹介します。
手先を普段から動かすことは、認知症の予防に繋がります。
慣れればテレビを観ながらでも出来る運動なので
やってみて下さい。



まずはゴルフボールを2~3個用意します。

なければ同じくらいの大きさの木やプラスチックで出来た
ボールでも結構です。



簡単に出来る方は、3個に増やしたり
両手で実施するなど上級編にも
チャレンジしてみてください。



ひゅーまんだより

平成28年10月号

もみの木 つばき 検索

虫のこえ

あれ松虫が 鳴いている
ちんちろ ちんちろ ちんちろりん
あれ鈴虫も 鳴き出した
りんりんりんりん りいんりん
秋の夜長を 鳴き通す
ああおもしろい 虫のこえ

きりきりきりきり こおろぎや
がちゃがちゃ がちゃがちゃ くつわ虫
あとから馬おい おいついて
ちょんちょんちょんちょん すいっちょん
秋の夜長を 鳴き通す
ああおもしろい 虫の声

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 福岡県飯塚市鯉田1140-2
電話:0948-21-0777

すでに流行しています！今すぐインフルエンザ対策！

飛沫感染



感染者の咳やくしゃみ、会話などをした時に発生する飛沫に含まれている菌やウイルスを鼻や口から吸い込むことで感染

飛沫の大きさは5ミクロン以上（1ミクロン＝1000分の1ミリ）で、飛距離はおよそ1～1.5メートル程度

鼻や口だけでなく「目」などの粘膜から直接侵入することもある

感染予防のために

- 手洗い
- マスクの着用
- 室内の湿度を50%～60%に保つ

空気感染



感染者の排出する飛沫核（※）に付着している菌やウイルスを鼻や口から吸い込み感染

※飛沫核・・・菌やウイルスを含んだ飛沫から水分が蒸発した直径5ミクロン以下の小粒子で空気中を長く浮遊する

接触感染



皮膚や粘膜の直接的な接触や、手、ドアノブ、手すり、便座、スイッチ、ボタン等の表面を介しての接触で病原体が付着することで感染

ウイルスは乾燥した環境の中では、長時間活動することが出来る

間違いやすい手洗い

- 水やお湯で軽くすすぐだけで終わる → 菌やウイルスはそれだけでは落とせません。
- 熱いお湯で洗っている → 冷たい水が嫌だからといって熱いお湯で洗うのもNG。熱いお湯で皮膚の油分が奪われて、手荒れの原因に。荒れた皮膚は、細菌が大変増殖しやすいので要注意！
- 石鹸を利用しても数秒で流す → 石鹸自体に消毒効果があるわけではないので、しっかりと時間をかけて、洗い残しがないように丁寧に洗わないと効果は半減します。
- 手のひらだけ念入りに洗う → 指先、指の間、爪の間、手首などをしっかり洗わないと効果はありません。
- 共有のタオルで拭いている → せっかくなきちんと手を洗っても、共有のタオルを使うと台無しです。湿ったタオルで増殖した細菌が再び手に付着してしまいます。

勉強会 9月

平成28年9月、各事業所ごとに勉強会を開催致しました。4名のケアマネージャーが在籍するもみの木ケアプランセンターでは「初回訪問をよりよいものにするポイント」について学習しました。



初回訪問とはケアマネージャーが利用者様と初めてお会いし、利用者様が困っていることやご家族の希望、今後の方針の確認などを行うための訪問のことです。

初回訪問のポイント

①事前準備

- 介護保険サービスを利用する動機など電話で聞き取れる内容などは事前に把握しておく
- 迅速な対応が必要であるのかなどによって訪問の日程調整をおこなう

②面接の心構え

- 利用者様の話の流れを尊重し、自由に話して頂く

③主訴(利用者様の主な訴え)

- 利用者様の望む暮らし方、要望、使いたいサービスなどについて確認する
- ご家族の要望なども合わせて確認する

④ケアマネジメントの説明

- 介護保険制度やケアマネージャーの仕事の説明をする

⑤スクリーニングと契約

- 要介護度の確認をし、契約書を交わす（予防や非該当の方には地域包括支援センターへの紹介や自費でサービスを利用する意向があるかの確認を行なう）

ケアマネージャーは、医療・介護のサービス事業所と利用者様との橋渡しの仕事をしております。利用者様の希望に可能な限り寄り添うためには、まずは利用者様が「本心を話したい」と思える相手にならなければなりません。基本として法令遵守を徹底します。法令遵守とは、一般常識のルールを守って働くということです。それは、利用者様の状況(金銭面・家庭環境など)を詳しく知ることになるケアマネージャーが最も気を配るべき部分です。初回訪問では、利用者様一人ひとりがそれぞれの「暮らしの歴史」と「感情」をもつことを意識し、そのような相手と、まず良い「関係」を作り上げることを重視しています。利用者様とお会い出来る時間を大切に、深い信頼関係を築けるよう日々努力してまいります。来月は「アセスメント(ニーズを把握する作業)」についての勉強会を開催し、職員のスキルアップに尽力してまいります。



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

