



## 漕上町のリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の漕上です。  
寒い季節になってきましたが皆さまいかがお過ごし  
でしょうか？風邪など引かないように体を温めて  
体調管理を心掛けましょう。

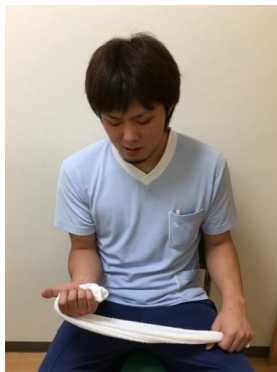
さて、今回のリハビリ講座では、手首・腕の運動を  
紹介したいと思います。

### 手首の運動

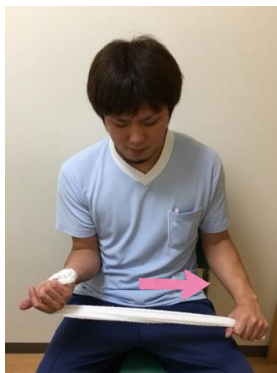
- ①手を机の上に置き、片方の手で  
手首の辺りを固定します。
- ②固定したまま、腕を上下に動かします。



### 腕の運動

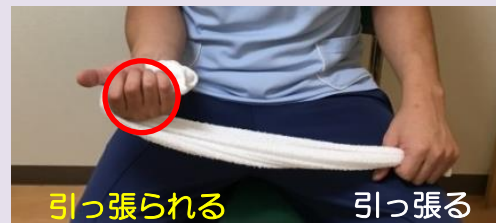


- ①写真のように両方に  
タオルを握ります。



- ②外側に引っ張るように  
力を入れます。

引っ張られる方の指は  
タオルを握るために力を入れる



引っ張られる方の手首の力は抜く  
※腕が回らなくなるため



タオルの握りを逆にして同様にやってみましょう！

## ひゅーまんだより

平成28年11月号

もみの木 つばき 検索



空気が冷たいと感じる日が少しずつ多くなってきました

皆様、秋の味覚は楽しまれていますか？  
旬のものを食べることで幸せを感じ、免疫力もあげて  
これから来る寒い季節を元気に迎えましょう

紅葉の見頃もこれからです  
外出した際には自然の美しさをぜひ楽しんでください

### 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



# 崎川栄養士のおいしいレシピ♪

秋の味覚

## サンマの梅煮



### 材料:一人分

・サンマ	1匹(80g)
・合わせ調味料	
梅肉	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/3
しょうが	小さじ1/3
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
かつおだし	適宜
・片栗粉	適宜

### 作り方

- ①サンマは煮やすい大きさに切る。
- ②合わせ調味料を鍋に入れ、沸騰したらサンマを入れる。  
※あれば落とし蓋をする
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成！

## サンマの豆知識

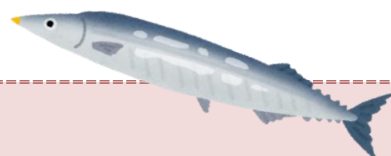
### 素晴らしいサンマの栄養！

サンマには良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。



※梅干しを入れる事によって...

- ・煮崩れ防止、臭み消しの効果
- ・柔らかくなり、骨ごと食べれる様になりますよ！



### 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



## 勉強会 平成28年10月

もみの木ケアプランセンターでは、「アセスメントとは何か」について学習しました。アセスメントとは、利用者様の自立を支援するために、「情報を収集し、本人が抱える課題とその要因を明らかにすること(見立て)」と「そこから支援の方向性や解決方法を導き出すこと(手だて)」を考えていく作業です。

利用者様の困りごとの確認だけでなく、利用者様自身がおもつかにも着目した上で、より最適なケアプランを立てられるように毎週勉強会を実施しています。

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



シニアコミュニティもみの木では、杖の使い方や、ベッドからの起き上がりについての実践の勉強会を行いました。

杖を間違えて握っている方、足を出す順番が違う方など、様々な利用者様がいらっしゃいますが、慣れてしまったやり方を急に変えると転倒につながることもあります。

理学療法士だけでなく、他の職員も歩行訓練を行えるようになるために、杖を使用した歩行のポイントなどを実践も交えて丁寧に解説していました。また、ベッドからの起き上がり時に腰に負担が掛からないための動き方も学んでいます。

シニアコミュニティつばきでは、利用者様との信頼関係を築くために重要な「コミュニケーションの基本」を学習しました。

職員の「身だしなみ」や「態度」などは、「会話」と同様に相手の方に大きく影響を与えます。

- ・「身だしなみ」とは相手が不快にならないように整えるもの
- ・「態度」は自分より目上の利用者様を敬う姿勢が、話し方や聞き方、行動に表れることが大切
- ・「会話」は場合によっては作業の手を止めて、相手と視線を合わせ、反応を見ながらゆっくりと話すことが必要

利用者様と親しくなると次第にゆるくなる部分だと思しますので初心に返り、気を引き締めてまいります。

### シニアコミュニティつばき



### おひさま

おひさまでは、「嘔吐下痢」の対応の確認を行いました。



- ①嘔吐下痢症の基礎知識
- ②嘔吐下痢症の治療とホームケアについて
  - ・使用される薬、吐いた直後の対応など
- ③家族や周囲への感染を防ぐために
  - ・吐物や便の処理方法や消毒方法
- ④実際に嘔吐や下痢があった際の具体的な対応方法
  - ・他の子どもたちの誘導
  - ・嘔吐物凝固剤を使用し、素早く吐物を処分する など

お子様が元気に楽しく利用出来るデイサービスであり続けるために職員一同、日々勉強を心がけています。