

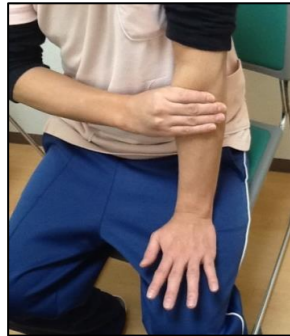


古賀町のリハビリ講座

こんにちは。作業療法士の古賀です。
今回は肘と手首のストレッチを紹介したいと思います。
このストレッチは手指末端への血液の循環を促進し、腱鞘炎予防にもなります。
ご自宅でも出来ますので、ぜひやってみてください。

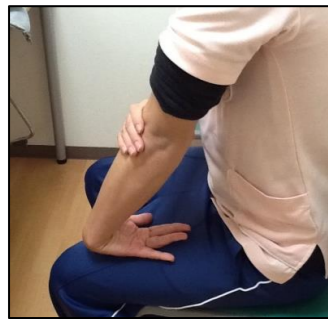
1. 手首を反らせる

背筋を伸ばして座り、左手を太ももの上に置きます。(肘が曲がらないくらいの位置に置く)
手首を反らせると腕の一番太い筋肉が出るので、右手でそれをギュッとつかみ、
さらに左手首を反らせていきます。



2. 手の甲を押し付ける

手首を手のひら側に曲げてから手の甲を
太ももに押し付けていきます。



3. 手の平を押し付ける

今度は逆に、手のひらを膝に押し付けていきます。



※注意 1、2、3どれも胸を張りましょう。10秒ずつ3セット行います。
写真は左手のみですが、右手も同様に行います。
痛みが出る場合はすぐに中止してください。



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29年2月号

もみの木 つばき

検索

雪

雪やこんこ あられやこんこ

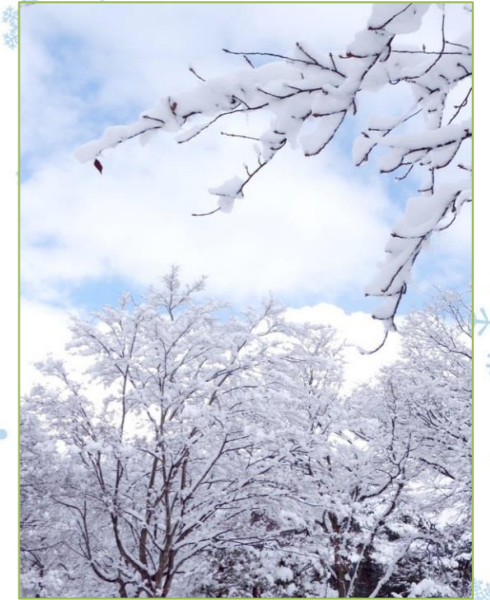
降っては降っては

ずんずん積もる

山も野原も

わたぼうしかぶり

枯木残らず 花が咲く



雪やこんこ あられやこんこ

降っても降っても

まだ降りやまぬ

犬は喜び 庭かけまわり

猫はこたつで丸くなる



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

冬の温度差にご用心！ヒートショックを防ぎましょう

雪が降り出し、どんどん寒くなるこの季節。お風呂や温泉が楽しみになる方、多いのではないのでしょうか？一日の終わりに湯船にゆったりと浸かるひととき・・・寒い日は特に、身も心も温まりますよね。

ところがその一方で、入浴中に突然死する方が、毎年1万人以上いることをご存知でしょうか？（交通事故死亡者より多いのです！）入浴中の突然死の原因の多くは脳卒中（脳出血・脳梗塞）や心筋梗塞などであり、また11月～3月の冬の季節に多発しています。冬場に、お風呂や脱衣所が寒くてブルブルとした経験、ありませんか？



ヒートショックの原因とは？

人の体は寒さを感じると、血管が収縮して血圧が上がります。そのため、温かい場所から寒い場所に入ると、血圧が急激に上昇します。また、浴室が冷えている場合はさらに血圧が上昇します。

血圧が急激に上昇した状態で熱めの湯船に浸かると、血管が弛緩し広がって、今度は血圧が急激に下がってしまいます。このような急激な血圧の変動が、いわゆるヒートショックと呼ばれる状態であり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因となります。

こんな方は要注意

- 65歳以上の高齢者
- 肥満の方
- 飲酒してから入浴される方
- 高血圧症や糖尿病、動脈硬化の病気を持っている方
- 熱い風呂（一番風呂）が好きな方
- 不整脈がある方



ヒートショックを防ぐには

- **お風呂に入る前に、脱衣所と浴室を十分に暖かくし、温度差を少なくしましょう。**
 - シャワーを使って浴槽にお湯をはる
 - 浴槽の蓋を少し開けておく
 - 脱衣所などに小型のヒーター等の暖房器具を入れる
- **お風呂の温度は40℃以下と低めに設定しましょう。**
 - 浴槽に浸かるのは5～7分、入浴時間自体を全体で20分以内にする
 - 肩まで長時間つかないようにする
- **入浴前後にコップ1杯以上の水分補給をしましょう。**
- **上の血圧が180以上、下の血圧が110以上ある場合は入浴を控えましょう。**
- **早朝、深夜の入浴は避け、体調が思わしくないとき、疲れすぎているときは入浴を控えましょう。**
- **入浴時は心臓から遠い手足からお湯をかけ、徐々に体全体をお湯にならしてお風呂に浸かりましょう。**

勉強会 平成29年1月

もみの木ケアプランセンターともみの木相談支援センター
合同で「モニタリングで大切な視点」について学習しました。

もみの木ケアプランセンター



モニタリングとは、月1回の訪問や事業者からの状況報告により、今のケアプランが利用者様の自立度や生活の質の向上につながっているかを評価し、必要に応じてケアプランの変更を行なっていくものです。

今回モニタリングに望む前のケアマネジャーの意識と心構えや、利用者様を知るための視点の持ち方、家族や多職種との連携の大切さを勉強しました。利用者様から相談してもらえる信頼関係を築くと共に、小さな気付きから、プラン変更を円滑に行うことで、安心して在宅生活を継続してもらうように支援をしていきたいと思えます。

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「症例検討会」を実施しました。

症例を通して、脳血管性認知症の特徴的な症状を学び、認知症の方の失禁や排尿障がいへの対応方法や留意点を勉強しました。職員全員が、症状や対応方法を理解することで声掛けや介助方法などを共有することが出来ると思えます。利用者様一人ひとりが様々な症状があるため、その症状や状態に合わせてより良い支援が出来るよう努めて参ります。

シニアコミュニティつばきでは「人工骨頭置換術、術後の禁忌動作」についての勉強会を行いました。

人工骨頭置換術を行った利用者様に対しての誘導及び禁忌動作の確認を行いました。利用者様それぞれに必要な介助方法を知ることで、よりよい介助の仕方を学ぶことが出来ました。

機能訓練指導員の行うリハビリを活かし、事故防止につなげるために、職員一人一人が自ら正しい知識を身に付け、今後同じような状態の利用者様へ適切な介助を行っていこうと思えます。

シニアコミュニティつばき



おひさま



おひさまでは、「ADHDの中の多動・注意欠陥」について学習をしました。

- 不注意(注意力がない)
- 多動性(じっとしてられない)
- 衝動性(考えずに行動してしまう)

といった3つの症状に分けられる障害です。お子様一人一人に違った症状が表れますので、それぞれに適した対応や声掛けの方法があります。日々勉強し知識を深める事で、通所されているお子様が安心して療育を受けられる場になるように職員一同努めていきます。