

小峠PTのリハビリ講座

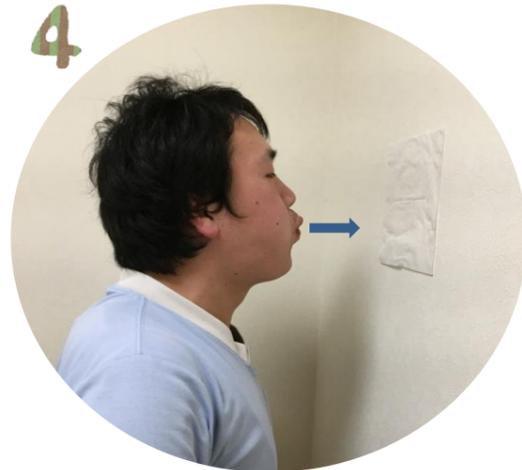
こんにちは。理学療法士の小峠です。今回は呼吸に必要な筋肉である横隔膜を鍛えるトレーニングを紹介したいと思います。



1 まずはティッシュを用意します。
2層あるものは剥がして1層にして下さい。



出来るだけ平らな壁に向かってティッシュをつけ、手で支えます。



それを息の続く限り行います。
5秒程度継続出来れば横隔膜の力は十分であると言えます。



そのティッシュに息を吹きかけながら手を放し、息を吹く風だけでティッシュが落ちないようにします。

トレーニングとして行う場合はこれを数回繰り返して下さい。
実施中に目まい等がした場合は一旦止めて、回復してから実施しましょう。



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29年3月号

もみの木 つばき

検索

今年は寒暖の差が激しい冬でしたが、体調を崩されてはいませんか？

3月といえば、日本の伝統文化、ひなまつりがあります。飯塚では2月初め頃から「いづか雛のまつり」が開催され、たくさんの種類のおひなさまを見に行くことができます。

晴れた日にご家族やご友人と足を運ばれてみませんか。



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

菜の花の辛子和え (4人分)



・菜の花 1束(200g)

★辛子醤油

だし汁	大さじ1
醤油	小さじ2
練り辛子	小さじ1

<作り方>

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、菜の花を入れて色鮮やかに
なるまで1分～1分30秒ゆでる
- ②すぐに冷水にとって冷まし、水気を絞る。
食べやすい長さに切り、もう一度水気を絞る。
- ③合わせた辛子醤油を混ぜ和える。



菜の花の豆知識

<菜の花とは>

菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。

- ・免疫力を高めて風邪を予防するβカロチン
- ・肌荒れに効果のあるビタミンC
- ・イライラを抑える効果のあるカルシウム
- ・体内の塩分バランスを保つカリウム



<選び方>

つぼみがしまっていて、花が開いていないもの、茎の切り口が瑞々しく中まで鮮やかな緑色を選びましょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちています。

<調理のポイント>

豊富に含まれるビタミンCは水溶性ですので、茹で過ぎたり水にさらし過ぎないようにして下さい。油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。和え物、煮浸し、吸い物、炒め物など様々な調理法で楽しめます。

<保存法>

その日のうちに食べないものは湿らせた新聞紙かキッチンペーパーに包んで冷蔵庫に保管すれば2～3日は日持ちします。さっと茹でてラップに包んで冷凍すると長期保存可能です。

勉強会 平成29年2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「事例検討会」を開催しました。

もみの木ケアプランセンター

事例検討会とは、実際に担当させて頂いている利用者様のケアプランについて見直し、利用者様の望む生活が出来ているか、利用者様の困りごとが解決できる方法になっているか等を検討する会です。

担当しているケアマネジャーだけではなく、同じ事業所内のケアマネジャーの意見を聞くことで、より良い利用者様の生活状況にあったケアプランの作成を心がけたいと思います。



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「介護現場での医学知識」に関する勉強会を実施しました。



高齢者によくみられる疾患や症状、緊急時の適切な処置方法等についての確認を行いました。様々な知識を持った職員が、各自の立場から意見交換を行うことが出来たため、より具体的に学ぶことが出来ました。

医学知識について再認識することで、日頃から利用者様の小さな変化にも気づき対応していけるよう職員一同努めて行きます。

シニアコミュニティつばきでは「正しい口腔ケア」についての勉強会を行いました。

シニアコミュニティつばき

虫歯や口臭・歯周病を防ぐために義歯や舌・歯を磨く際の正しい磨き方と力加減を学びました。また、細菌繁殖を抑え口内炎を予防するための義歯の正しい口腔ケアを実践練習しました。

口腔内の健康を保つ事で誤嚥性肺炎を防ぐことが出来ます。利用者様の毎日の食事がおいしく楽しい時間となる様、食後の口腔ケアを正しく行なっていきたいと思います。



おひさま

おひさまでは、「自閉症」について学習をしました。



自閉症には次のような症状があります。

- ・問題行動：奇声を発する、泣く、癇癢を起こす、他人に噛み付く
- ・パニック：不安が爆発したような行動
- ・不適切行動：その場の状況に合わないような行動

単なるわがままでパニックや不適切行動を起こしているのではなく、いくつかの原因があり、そうするしか状況を回避する術を持っていないと考えられています。

自閉症の子供は、頭の中で行動と時間の優先順位をつけることが苦手なため常に見通しの立たない不安な状態です。

日常の取り組みとして、視覚的スケジュール表、イラスト、絵カードを用いた療育に配慮しています。