

# 漕上OTのリハビリ講座

こんにちは。作業療法士の漕上です。今回は手指の体操を紹介したいと思います。手指の運動を行うことで、血流が良くなります。また少し複雑な運動を行うことで脳への刺激がたくさん入り、脳が活性化され認知症予防にも期待ができます。



1 左右の手で拳をつくります  
その時、左手の親指は拳の中に、  
右手の親指は外に出しておきます



2 両手を開きます



3 先ほどと逆向きに拳をつくります  
これを繰り返しましょう



1 左右の親指と人差し指で  
輪をつくります



2 3 4 中指と親指、薬指と親指、と順を  
追って輪をつくっていきます

# ひゅーまんだより

平成29年4月号

はるがきた

はるがきた はるがきた どこにきた  
やまにきた さとにきた のにもきた

はながさく はながさく どこにさく  
やまにさく さとにさく のにもさく

とりがなく とりがなく どこでなく  
やまでなく さとでなく のでもなく

## 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



### 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



もみの木 つばき

検索

# 脳を鍛えて春を前向きに、快適に過ごそう

春は、様々な新しい変化があるために、気分の落ち込みを悪化させてしまう季節でもあります。「もともとネガティブ(消極的・マイナス思考)だから・・・」と自分自身を誤解している方も多いかもしれませんが、実はポジティブ思考(積極的・プラス思考)は脳を鍛えることで手に入れられるのです。春を快適に過ごすために脳のトレーニングをしてみませんか？

## ●ポジティブ脳を作るトレーニング法

### ①朝型生活に切り替える

とても基本的なことですが、とても大切なことです。脳は太陽が昇ると同時に活発に動き、沈むとリラックスするようにつくられています。



### ②身体を動かす事を面倒くさがらない



脳の中では、「思考力をつかさどる部分」と「運動をつかさどる部分」は近い位置に存在しています。身体のような部分を動かす事は、考える力を高める事に繋がります。

### ③部屋の掃除をする

掃除は人間の創造力を高めるそうです。どのように片づけるかを考えることも脳を鍛えることに繋がります。片付いた部屋は頭の中もスッキリさせる効果があるので一石二鳥です。



### ④1日1回は自分をほめる



自分を責める事はストレスとなって脳に良くない影響を与えてしまいます。脳の動きを高めるのは、ポジティブな発想や言葉。良くない事ばかりに目を向けがちですが、自分に厳しくなり過ぎず、今日1日頑張ったと思える事をほめてあげましょう。

### ⑤「ありがとう」を惜しみなく

「ありがとう」は、最強とも言えるほどポジティブな言葉。言っても言われても嬉しい言葉ですね。相手の優しさを感じた時に使う事のできる言葉なので、その人の気持ちに気が付く事ができた証拠とも言えます。



## 勉強会 平成29年3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「サービス別 連携のポイント」を開催しました。

利用者様が日常生活をスムーズに送って頂くためには、  
多職種との連携が必要となります。

それぞれの役割を相互に共有し、一つの「チーム」となる  
ことで、利用者様に寄り添った個別性のある支援を行なって  
いきたいと思えます。

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「日常生活の支援に関する  
知識」に関する勉強会を実施しました。

日常生活において、起こりうる事柄(嘔吐・ムセ・血圧が高い)に  
対するケア・支援方法を学びました。嘔吐後の対応、血圧・体温の  
正しい測定方法や、その理由など確認することができ、より知識を  
深めることが出来ました。

即実践に結びつく対応方法を学び、利用者様に安心して利用  
頂けるよう職員一同日々努めて参ります。

シニアコミュニティつばきでは  
「血液検査結果の数値の読み方」について勉強しました。

デイサービスで利用者様の血液検査の結果のコピーを頂くこと  
があります。その際、血液検査結果の数値の読み方が分かれば、  
現在の利用者様の肝臓や腎臓の機能が正常かどうか分かるだけ  
ではなく、生活習慣病についての数値まで分かるようになります。

デイサービスでは、デイに到着したらまず初めに「体温・血圧・  
心拍数・SPO2(血液中の飽和酸素度)」を測定しています。  
その数値によって、当日のサービスが可能かどうかを判断して  
おります。血液検査の結果もその判断材料にさせて頂いています  
ので、各職員が血液検査についての基礎知識を正しく理解して  
いることが大切だと思っています。

シニアコミュニティつばき



### おひさま



おひさまでは、「アスペルガー症候群」について  
基本的な知識を基に事例検討を行いました。

生活する上で困る社会性の問題について、私達職員が  
行える支援は何か…？本人や家族の立場だけでなく、本人を  
取り巻く社会も含め、必要な支援と優先順位、また支援の  
具体的方法等を検討しました。

子どもの発達には、人それぞれペースがあり、様々な道筋を  
辿ります。個々に合わせたより良い支援を提供できるよう、  
私達職員は日々努力を怠らず、心を込めて利用者様の成長を  
支援していきます。