

古賀OT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、腰のだるさや全身の倦怠感に効く腰部のストレッチを2種類紹介したいと思います。また、腰部は強めに行うと痛みをとまなう場合がある為、軽めに実施して下さい。
どちらのストレッチも左右1セットで、3セット行いましょう。



背中と腰を伸ばすストレッチ

- ①床に座り、右足の膝を立てまっすぐ伸ばした左足とクロスさせます。
- ②右足の膝付近を左肘で押し込み、顔と胴体を右方向にねじります。右手は床について体を支えます。
- ③体を元に戻し、逆方向も行います。



背中下部と腰を伸ばすストレッチ



①仰向けに寝て、両腕を左右に開き両膝を立てます。



②両膝を右に倒し、顔は反対を向きます。

肩が浮かないよう
注意しましょう

③反対も同様に行います。

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

ひゅーまんだより 平成29年6月号

もみの木 つばき

検索



あめふり

あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかえ うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

かけましょ かばんを かあさんの
あとから ゆこゆこ かねがなる
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

あらあら あのこは すぶぬれだ
やなぎの ねかたで ないている
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン



かあさん ぼくのを かしましよか
きみきみ このかさ さしたまえ
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

ぼくなら いいんだ かあさんの
おおきな じゃのめに はいってく
ピッチピッチ チャップチャップ
ランランラン

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



オクラのネバネバパワーで免疫力アップ!

これから旬を迎えるオクラ。オクラに含まれるぬめりの成分は食物繊維で、整腸作用・コレステロール排出・便秘解消などたくさんの効果があります。またβカロテンやカリウム・カルシウムも豊富で、視力維持・粘膜や皮膚の健康維持・骨を丈夫にしたりイライラ解消にも効果があります。

選ぶ際のポイント・・・濃く鮮やかな緑色のもの。
小さめのものが味が良い。

保存方法・・・冷蔵庫には入れず、入れるとしても野菜室にする。
切ったものは冷蔵し、傷みが早いので2~3日以内で食べきる。

調理方法・・・〈下ごしらえ〉塩をこすりつけるようにして洗い産毛をとる。
〈茹で方〉2%の塩加減(水1リットルに塩20g)で2分茹でる。
※沸騰してからオクラをいれる。



新職員紹介



作業療法士 田中 萌加(もえか)

初めまして。5月よりシニアコミュニティもみの木に入職しました、作業療法士の田中 萌加と申します。

飯塚に引っ越してきたばかりで分からないこともたくさんありますので、皆様に教えて頂けたらと思います。皆様が気持ちよく利用できるよう元気いっぱい頑張りますのでよろしくお願い致します。



理学療法士 内野 大生(たいせい)

5月からシニアコミュニティつばきに機能訓練士として入りました、内野 大生です。

機能訓練士として働くのは、初めてなのでわからない事が多々あると思いますが、精一杯がんばろうと思います。よろしくお願い致します。

デイサービスの利用者様へのお願い

弊社のデイサービスでは、飲食物や品物をご利用者様間で受け渡しすることを硬く禁止しております。

飲食物に制限のある方がいらっしゃる、貰ったからお返しをしなければ・・・と負担になる場合もあります。

皆様のご協力とご理解の程よろしくお願い申し上げます。

勉強会 平成29年5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「ケアプランの役割と記入の留意点」について学習しました。

ケアプランとは、利用者様の生活を支えるために利用している様々なサービスを文章にしている計画書の事です。ともに考えていくこと、利用者様の思いが反映されること、わかりやすく要点がまとまっていることが大切になってきます。

今回の勉強会を通してケアマネジャーの主観にならないように利用者様の思いに添ったわかりやすいケアプランを作成するように心がけていきたいと思っております。

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「右大腿骨人工骨頭置換術後の歩行介助」についての勉強会をしました。



左健足側に杖をついてもらい、介助者は右側から介助を行います。デイサービス利用中、酸素カプセルを使用する際に段差の昇り降りが必要なので、実践をまじえて練習しました。

昇る時・・・健足から
降りる時・・・患足から(足は伸ばしたまま) など

利用者様の状態によって異なる適切な声掛けや、そのタイミングなどを職員一人ひとりが行えるよう今後も積極的に学んでいきます。

シニアコミュニティつばきでは「呼吸の深さ」について勉強しました。

浅い呼吸だと起きる症状・・・冷え症・イライラする・活気がなくなる
浅い呼吸のチェック法・・・息を吐いた時・吸った時の胸囲の差で調べる
呼吸が浅くなる原因・・・ストレス・正しくない姿勢・口呼吸・何らかの病気
浅い呼吸の改善方法・・・腹式呼吸を行う・ストレッチをする・姿勢の改善運動する

呼吸の改善を普段から意識しておくことも重要です。今回の勉強会で学んだことを口腔体操などに取り入れていくつもりです。

シニアコミュニティつばき



おひさま

おひさまでは、「LD〈学習症(障がい)〉」について学習しました。LD(学習症)とは、音読が苦手だったり、書くことが苦手だったり、学習する上で難がある障がいのことです。



知的に問題がない為、周りから「どこが悪いの?」と思われることが多いです。当事者が相手にわかってもらおうとしていても理解してもらえず、苦しんでるといのが現状です。

おひさまに通われているお子様にも、不得意なことは極端に苦手で、得意なことはずばぬけて得意という偏りがあるお子様がいます。

声掛けの仕方と宿題の進み方が違うため、職員一同 試行錯誤しながら短い時間の中で全ての宿題を終わらせる様に支援しています。