



田中OTのリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の田中です。
今回は、呼吸筋のトレーニングを紹介します。
消化や排泄などは自分でコントロール出来にくいですが、
呼吸は意識することで操作が可能です。ぜひ訓練してみましょう。



吐く

さらに前かがみで吐く

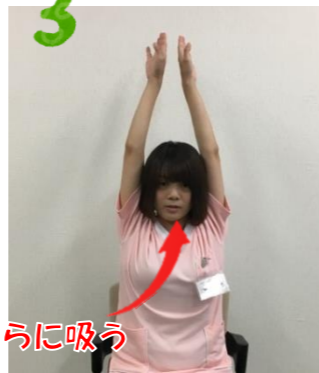


背筋を伸ばし軽く肘を曲げる



吸う

肘を開きながら肩甲骨を寄せる



さらに吸う

手の甲を合わせて伸びる

3~5回を
午前と午後
に行いましょう



吐く

肘を寄せてさらに吐く



吐く

手をおろしながら口をすぼめて吐く

呼吸は生きていくために必ず必要なことであり、一生続けていくものです。
加齢により背中が丸まってくると胸郭が広がらず呼吸が浅くなり、
その影響で肺自体の機能も低下してしまいます。
このトレーニングで肺の機能を向上させて元気に過ごしましょう！



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8月号

もみの木 つばき

検索

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。

入道雲、セミの声、麦わら帽子、晴れた空がとっても眩しい季節です。

夏になると熱中症など心配事も増えますが、

エアコンなど上手に活用して夏を元気に過ごしましょう。

この度の水害により被害を受けられた皆様に、心より御見舞申し上げます。
一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

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

室内でも要注意！熱中症を予防しましょう！

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれます。ご本人および周囲の方は、下記の点に注意して熱中症の予防・対策をおこないましょう。

1 「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。

2 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3 「水分を」計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。

4 「お風呂や寝るときも」注意しよう

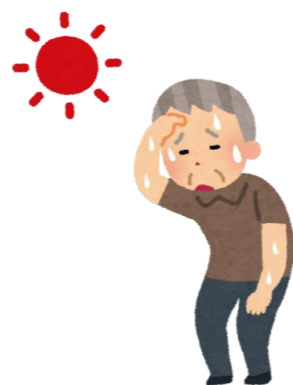
入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくともよいでしょう。

5 「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

6 「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。



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ったり、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7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「障がい者福祉」について勉強会をしました。

弊社には障がい者や障がい児の計画をつくる相談支援事業所と、高齢者の計画をつくる居宅介護支援の事業所があります。障がい者の方が介護保険を使える年齢になり、事業所を併用するという案件も出てきました。

障がいのみ、介護保険のみという縛りをなくし勉強会を行なうことで学べることも多く、実践に役立つと思っています。今後も切磋琢磨しながらお互いを高め合えるように努力していきます。

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では「重度片麻痺の方の酸素カプセルの出入り」についての勉強会をしました。

脳梗塞により片麻痺が生じると起き上がりや立ち上がりが難しくなります。カプセル内はスペースが限られており、起き上がり方や介助方法に工夫が必要となります。

症状や利用者様の状態に合わせた介助を行っていただけるように、今後も勉強会を実施していきます。職員間で統一した介助を行える利用者様が安心して入居できるサービスであり続けたいと思います。



シニアコミュニティもみの木



シニアコミュニティつばきでは「装具」についての勉強会を実施しました。

機能訓練士指導の元、下肢や胸腰椎部に対する装具の種類・正しいつけ方・機能など、利用者様が使われている装具を中心に学びました。

コルセットを外しての禁止行動（寝返り・起き上がり）や「このままつけ続けてもいいの？」など、利用者様からのよくある質問について皆で考える時間となりました。利用者様にとって装具は身近な物なので介護する私達も正しい知識を身に付けて取り扱う必要があります。

今回の勉強会で学んだことを明日からの介護に反映させていきます。

シニアコミュニティつばき



おひさま



おひさまでは、先月の勉強会で話し合った『個々の特性を理解した上での必要な支援と一日の活動計画』を実施した上で、その見直しを図りました。

日常のコミュニケーションを展開するなか、遊びや活動において「出来る日・出来ない日」はありますが、お子様の成長を日々実感させて頂いています。

今後も安全面に十分配慮し、それぞれの発達成長に即応した継続的支援を行なっていきます。