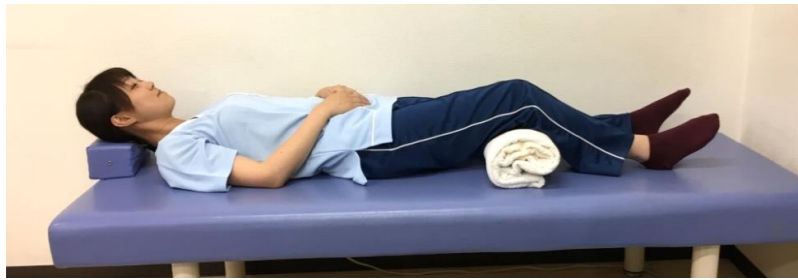


## 浦田PTのリハビリ講座



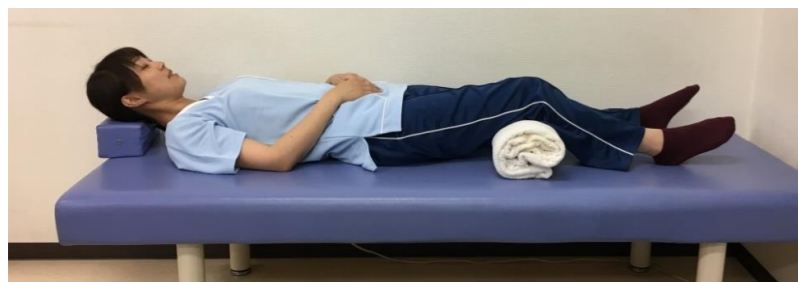
こんにちは、理学療法士の浦田です。  
膝の痛みや膝に水がたまるなどの症状がある  
変形性膝関節症は高齢者になるほど罹患率が高くなります。  
以下の4つの方法で予防出来ますが、今回は①の  
「太ももの前面の筋肉の鍛え方」について紹介します。



①ベッド上に寝て、膝の下にバスタオルを丸めて入れる。



②バスタオルを膝で押して太ももの前面に力を入れる。



③5秒経ったら、力を抜く。

### <変形性膝関節症の予防>

- ①太ももの前面の筋肉  
(大腿四頭筋)を鍛える
- ②正座を避ける
- ③肥満であれば減量する
- ④血行を良くし温める

①～③を10回を1セットとし  
体調や痛みに合わせて  
増やしていきましょう



# ひゅーまんだより

## 平成29年9月号

もみの木 つばき

検索

空が高くなり、見上げればうろこ雲。

秋の到来です。

少しずつ涼しくなり外からは  
運動会の練習をする子供達の声が  
聞こえてきますね。

暑さから開放されて気が抜けると  
体調を崩しやすいので要注意です。

食事や水分をしっかりとって  
夏の疲れを癒やしましょう。



### 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





## 崎川栄養士のおいしいレシピ♪

### 豚肉と茄子の味噌炒め

#### <材料2人分>

豚バラスライス・・・30g(3cm幅カット)  
 豚ももスライス・・・25g(3cm幅カット)  
 ピーマン・・・1個(短冊切り)  
 人参・・・1/4本(そぎ切り)  
 長なす・・・1本(約130g)(乱切り)  
 玉ねぎ・・・小さめ1/2個(ざく切り)

#### <合わせ調味料>

味噌・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ1  
 料理酒・・・小さじ1  
 醤油・・・小さじ1/2

#### <その他調味料>

ごま油・・・小さじ1/2  
 塩・コショウ・・・少々  
 片栗粉・・・小さじ1



#### <前準備>

- ①野菜や肉をそれぞれの切り方にカットする。
- ②合わせ調味料を作る。
- ③ピーマンを下茹でしておく。



#### <作り方>

- ①鍋にごま油をひき、豚バラと豚もも肉を炒め、塩コショウをふる。
- ②肉を炒めたら、玉ねぎ・人参・茄子を入れ鍋の蓋をして、少し蒸し焼きにする。
- ③野菜が柔らかくなったら、合わせ調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④野菜に味が染み込んだら、水溶き片栗粉で全体的にとろみをつけ、完成。

#### 茄子の効能

1. 茄子は、体調を整える・免疫の調整・病気予防・健康増進等の働きを持ちます。古くから茄子には体を冷やす作用があると言われていて、90%以上が水分でカリウムの含有量が多く、利尿作用もあります。体内の余分な熱を取る事から夏バテ解消に役立つと考えられています。
2. 茄子の特徴でもあるあの紫色。あれは「ナスニン」と呼ばれる色素で、強い抗酸化作用があり、コレステロールを下げ動脈硬化を防ぐ働きがあります。



## おひさま 新職員紹介



指導員 須堯 亮輔

初めまして、8月1日よりおひさまにて勤務しております、須堯です。早く児童に顔と名前を覚えて頂き、明るく楽しくコミュニケーションを大事に努めていきます。どうぞよろしくお願い致します。

## 勉強会 平成29年8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「健康や福祉の制度」についての勉強会をしました。

利用者様のプランを立てるにあたって関係してくる「医療保険」や「年金」「生活保護」などの制度についての再確認を行いました。

利用者様が困難な状況に陥った際、ケアマネジャーや計画相談員が多様な知識を持っていると、様々な提案をすることが出来るようになります。間違った知識で利用者様やご家族を戸惑わせることがないように、基本的知識も定期的に再確認して参ります。

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「介護技術の基本」についての勉強会をしました。介護職には、以下のような点が求められます。

- ①利用者様が安心・安全にそして快適に過ごして頂くために配慮すべき環境作り
- ②日常生活動作の基本的な部分となる移動・移乗・歩行介助など様々な介護技術

勉強会では私たちが毎日当たり前のように行っている介護技術を振り返り適切に行えているかの確認を行いました。利用者様の身体の状況に応じて介助方法が変わるため、「なぜそのような介助の仕方をしているのか」といった『根拠』についても職員間で共有しました。

介護技術の基本の『目的』や『根拠』を理解し、統一したケア・利用者様の気持ちに寄り添ったケアに努めていきます。

シニアコミュニティつばきでは「総合事業サービス」についての勉強会を実施しました。

介護予防サービス(要支援)が、徐々に総合事業サービスへと移行しています。各市町村の自治体が基準や単価を設定し運営することで、今までの介護予防サービスと比べて自由度が高くなり、より地域密着型のサービスを受けられることとなります。何らかの支援が必要な65歳以上全ての方が対象となっています。

総合事業サービスの事業内容を各職員が詳しく知ることで、その方にあったサービスを提案することも可能となっていくと思います。相談を受けた際の的確に答えられるよう今後も勉強して参ります。



シニアコミュニティつばき

### おひさま



8月に「発達障がいがある子どもを理解し支援するために」という議題の講習に参加させて頂きました。

自閉症スペクトラム障がい・知的障がい・注意欠如多動障がいと様々な特性を持ったお子様がいる中、特性の表れ方は人それぞれです。その子その子に表れている特性を理解し視点を持つことで、「子どもの支援ニーズを把握する・その子なりの適応を支援する・二次障がいを防ぐ」ことに繋がります。

目に見えている状況(例・・・落ち着かず席を立つ)だけにとらわれるのではなく、背景の特性(例・・・理解出来ず退屈・混乱、気になるものが見えてしまったなど)に目を向ける事でその子に対する声掛けや環境の整え方ひとつ変わってきます。おひさまでは講習等で学んだ事を職員間で共有し、お子様の未来に繋がるような支援をしていきます。