

内野PTのリハビリ講座



こんにちは、理学療法士の内野です。
秋がやってくると、外に出かける機会も自然と増えますね。
今回は下半身の筋力をつける運動を紹介したいと思います。



足を肩幅より少し広げて立つ。
つま先は少しだけ外側に開く。



おしりを後ろに引くように
身体を沈める。



正面を見ながらゆっくり
元の姿勢に戻る。

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。
1日に3回行いましょう！



難しい場合は…



イスに腰掛け、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返しましょう

<注意事項>

- 膝が足の人差し指の方向を向くように曲げる
- 曲げた際、膝がつま先より前に出ないように
- 動作中は息を止めない
- 膝は90度以上曲げない
- ゆっくり行う

ひゅーまんだより

平成29年10月号

もみの木 つばき

検索

朝晩の気温が下がり、布団や衣服の調整が難しくなってきましたが、体調を崩されていませんか？

窓を開けると
すずしい風が心地よく
見上げると気持ちの良い青空です

秋の楽しみといえば
〇〇の秋

あなたはどんな秋がお好きですか？

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。

腸を温めて免疫力を上げましょう！

腸を温めることを意識したことがありますか？「別にお腹を出しているわけでもないし、冷えるような環境じゃない」と思っている人も多いと思いますが、今の日本人は腸が冷えやすい生活をしているのです。お腹を一度、素手で触ってみましょう。ひんやりしていたら、腸が冷えてしまっています。

<腸が冷えやすい生活とは？>

- 夏に冷房をかけ、部屋をキンキンに冷やしている
脂肪があると温かいという印象がありますが、脂肪には保冷性があります。体が冷えると、脂肪が多いお腹周りはずっと冷えたままの状態になり、そのため内側も冷やしてしまうのです。
- 年中冷たいものを摂取する
常に冷たい物を飲食していると、胃や腸はずっと冷やされた状態になり冷えきってしまいます。

<腸が冷えるとどうなる？>

- 免疫力が落ちて病気になりやすい体に
- しっかりとご飯を食べているのに栄養素が吸収されない
- 血流悪化や悪玉菌増加で肌が老化していく
- 代謝が落ちて太りやすい体になり、病気に繋がる



<腸を温める効果とは？>

- 腸内細菌の活動が良くなり、お通じの改善にも効果大（便秘・下痢の両方に効果あり）
- 免疫細胞がよく働いて、風邪や病気知らずの元気な体に！
- 冷え性改善
- 幸せホルモン「セロトニン」の分泌が良くなる

<腸を外側から温める>

- 運動する（軽い運動をやってみましょう）。
- お風呂で温める（38～40℃くらいのお湯に20～30分くらいゆっくり浸かる）
- マッサージで温める。おへそを中心にぐるぐる揉み込むだけ。



<腸を内側から温める>

- 高タンパク低カロリーの食品を積極的に摂取する（温めて食べるとさらに良い）
 - ◎鶏のささみ ◎まぐろの赤身 ◎豆腐
- 白いものより黒いものを摂取してミネラルを補給する
 - ◎ひじき ◎わかめ ◎黒豆
 - 白砂糖より黒砂糖 ●うどんより蕎麦 ●白米より玄米
- 「土の中で育った野菜」や「冬が旬の野菜」でビタミンEやビタミンCを補給する
 - ◎ごぼう ◎人参 ◎ネギ ◎イモ



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9月

もみの木ケアプランセンターは「看取り支援・ケアマネの動き方」についての勉強会を行いました。

在宅で最期を迎えたいと望む利用者様の支援についてケアマネジャーとしての心構えや注意点などを勉強しました。

今後も関係機関との連携を緊密に図りながら利用者様やご家族の気持ちに寄り添いながら支援していけるよう努めていきます。



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

シニアコミュニティもみの木では「送迎・移乗時の介助方法」についての実践の勉強会をしました。



デイサービスの送迎車両は、座席が高いものもあり、踏み台を使って乗り降りする場合があります。『行きは良い良い、帰りは怖い』というフレーズを使って学びました。

『行き（昇り）は良い脚から昇る、帰り（下り）は怖い（＝悪い）脚から降りる』という意味です。

介助方法や声掛けの仕方の基本などを確認しましたが、利用者様がやりやすい移乗の仕方もあるため、個別での説明も行いました。送迎の際「利用者様の乗り降りしやすい席」や「ご自宅付近での車両を停止する場所」などもっと工夫出来る事があると思います。今後も職員同士で意見を出し、より良いサービス提供を目指します。

シニアコミュニティつばきでは「身体拘束」についての勉強会を実施しました。

身体拘束は、医療や看護の現場では援助技術の一つとして、手術後の患者や知的能力に障害のある患者の治療において、安全を確保する点からやむを得ないものとして行われています。しかし実際は『緊急やむを得ない場合』として身体拘束を行っているケースは少なく、むしろ身体拘束に代わる方法を十分に検討する事なく『やむを得ない』と安易に身体拘束を行っている事が多いのです。

今回症例検討を実施し、対応が身体拘束になっていないか、物理的な拘束だけでなく、スピーチロック（言葉による拘束）、ドラッグロック（薬剤での拘束）等に該当する発言・行動はないかなど検討しました。

職員一人ひとりが身体拘束の基本的知識をしっかりともち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

おひさま

おひさまでは「事業所を利用されるまでの流れ」について再度確認をして話し合いました。



お子さまの何らかの障害や成長過程で発達の遅れに不安を感じられた時、就学前の場合は【児童発達支援】・小学生は【放課後等デイサービス】を利用して療育を受ける事が出来ます。手続きとしては以下の順番となります。

- ①相談・申請
- ②相談支援事業所と契約
- ③市町村の聞き取り
- ④相談支援事業所がサービス計画を作成し提出
- ⑤サービスの支給の決定
- ⑥担当者会議
- ⑦利用開始

おひさまでは障害の特性・社会の適性・ご家族の希望などを把握し(ことば)(コミュニケーション)(日常動作)において、一人一人の子どもに添った適切な支援・指導のサービスを提供できる様職員一同努めています。