



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。今回は腹筋・体幹筋の鍛え方について紹介します。この筋は姿勢に大きく関わる大切な筋なので継続して行いましょう。座って行うのが難しい方は寝て行いましょう。いずれも**10回×3セット**です。

座って行う場合

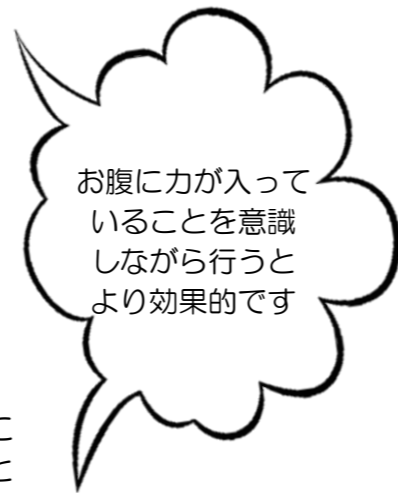
※イスは安定したものを使って下さい
ボールの代わりにクッションや枕でも良いです



①しっかりとボールを股にはさみます。



②背骨が曲がらないようにボールを胸にゆっくりと近づけます。



寝て行う場合



①寝た状態で股にボールをはさみます。



②胸にボールを近づけます。

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11月号

もみの木 つばき

検索

冷たい空気と秋晴れの日差しが心地よい季節です。

ご自宅で暖房器具を使用する時間も増えてきていると思いますが、加湿器と一緒に利用されることをおすすめします。

加湿器などのない環境で暖房器具を使用する場合は、濡れタオルを干すなどし、積極的に加湿を心がけましょう。



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

正しい手洗いでウイルスとさようなら！

11月になると、ノロウイルスによる食中毒やインフルエンザウイルスなど、感染症がまん延します。予防のための手洗いでウイルスを体内に入れないようにしましょう。



手洗い手順



新職員紹介



シニアコミュニティつばき 送迎職員 丹 義彦

この度ご縁があり、シニアコミュニティつばきに勤めさせて頂くことになりました。少しでも皆様のお役に立ちたく精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します。



おひさま 保育士 山田 悦子

10月よりおひさまにて勤務しております、山田と申します。一人ひとりを大切に、その子に添った支援を心がけ、子供達と仲良く楽しく過ごしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



シニアコミュニティもみの木 送迎職員 塘(つつみ) 光英

9月19日に利用者様の送迎担当運転手として入社しました、塘 光英と申します。今年の3月に定年退職しましたが、まだまだ体には自信がありましたので、何か福祉関係等でお手伝い出来るものはないかと考えていたところ幸いなことに現在のもみの木と出会うこととなりました。かもしれない運転に徹し安全運転に努めて頑張りますのでよろしくお願い致します。

勉強会 平成29年10月

もみの木ケアプランセンターの勉強会ではみんなで話し合いながら「総合事業の方のプラン作成」の研修をしました。

総合事業とは市町村が中心となって地域の支え合い体制で行っていく事業です。地域の実情に応じて多様なサービスが存在します。要支援1・2の他に事業対象という新たな分類も増えました。今までと違って市町村毎に受けられるサービスが異なってくるため、ケアマネジャーがプランを作成する際に多くの知識が必要となります。

要支援や事業対象の方が困ったり戸惑ったりしないように、今後もサービスの内容や種類を勉強し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「認知症の方の行動と理由」についての勉強会をしました。人それぞれで個人差はありますが、認知症の方には症状があります。



<心理症状> 不安・抑うつ・強迫・睡眠障害・焦燥・幻覚・妄想 など
<行動症状> 徘徊・拒否・暴力・収集・不潔行為 など

認知症の方と身近に接する人は、そのような症状が表れたときに「なぜ〇〇をするのか、どうやったら〇〇を止めてくれるか」という風に考えがちです。しかし、認知症の方の症状には必ず理由があると捉え「なぜ〇〇をしたいのだろう？」と考えることが重要です。

その理由はお一人おひとり違うため、その方の生活歴やこだわりなどを詳しく知ることで負担の掛からない支援が出来るようになると思っております。職員全員で利用者様の立場に立った支援を提供出来るよう日々邁進致します。

シニアコミュニティつばきでは「障がい者手帳」について勉強会を行いました。

障がい者手帳には3つの種類があります。

1. 身体障がい者手帳
2. 療育手帳
3. 精神障がい者保健福祉手帳

上記のうち身体障がい者手帳には9つの種類があります。障がいの程度や、日常生活にどれほど支障をきたすかにより、7つの等級に分けられます。今回は手帳を取得することによるメリット・デメリットについて学びました。

デイサービスの利用者様から手帳取得についての相談を受けることもある為、今後も障がいの分野について知識を深めていきます。



シニアコミュニティつばき

おひさま

おひさまでは『モニタリング』についての勉強会を実施しました。相談支援専門員が利用者様一人一人にあった計画書を作成しており、それを基に毎月、モニタリングし報告しています。



モニタリングするチェックポイント

1. 計画通りに療育・支援が行われているか
2. 計画した支援内容で効果がでているか
3. 新たなニーズはないか
4. 本人の体調に変化はないか
5. 家族や環境に変化はないか
6. 利用者本人・家族に心配事はないか

以上を踏まえた上でモニタリングを実施しています。

また、今まで出来ていたことが次の月には出来ていないという事もありますので、しっかりとモニタリングする事により日々の利用者様の様子がどのように変化していているか、きちんと支援が出来るかチェックすることに繋がります。おひさまでは、利用者様一人一人に向き合い適切な支援・指導ができるよう努めています。