



淵上OTのリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の淵上です。歩行が不安定な方は、体全体に余計な力が入り、それが凝りの原因の一つと考えられます。また、杖を使われている方は、杖をつく側の首～肩にかけて痛みを訴えられる方が多いです。そこで今回は首周りの筋肉のストレッチを紹介します。

首の後ろ側のストレッチ



①手を頭の後ろ側で組みます。



②首が曲がるよう、組んだ手を前方に力かけます。
③首の後ろ側がしっかり伸びていることを確認したら、10秒程度止めておきます。

この時、体が曲がらないよう首だけを曲げます

首の前側のストレッチ



①両手を顎下にあてます。



②手を上方に押し上げるよう力を入れます。
③喉辺りが伸びていることを確認したら、10秒ほど止めておきます。

この時も前回と同じように体は反らさず首だけを反らします

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12月号

もみの木 つばき

検索

本格的な冬の到来です。
一年が経つのは本当にあっという間に感じます。

平成29年も皆様に大変お世話になり、心より感謝しております。

来年もまた笑顔で幸せな一年を過ごせますようお祈り申し上げます。

皆様、どうぞよいお年をお迎え下さい。



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 福岡県飯塚市鯉田1140-2
電話:0948-21-0777

冬に起こりやすい病気・事故と健康管理

冬は健康管理が難しい季節です。
今回は冬に多い病気や事故の予防など元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

1.冬に多い病気

【インフルエンザ】

外出後の「手洗い・うがい」が予防の基本です。バランスの良い食事と休養で免疫力を高めましょう。室内は、加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

【ノロウイルス】

冬季を中心に感染性胃腸炎などを起こし、お年寄りやお子様感染すると重症化することがあります。人や食品などを介して感染しますので、調理前、食事前、トイレの後には手洗いを。また、カキやアサリなどの貝類は、加熱して食べましょう。

2.気をつけたい事故やケガ

【入浴事故】

脳卒中、心筋梗塞など、入浴事故は冬季に増加します。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行います。湯温はぬるめ（39～41℃）にして長湯は控えましょう。

また、食事の直後や、気温の低い早朝・深夜には入浴しないこと。

【凍結などによる転倒】

真冬には路面凍結による転倒の心配も。転倒による骨折から寝たきりになることもあります。冷え込んだ朝の外出は控えるなどの用心も必要です。

3.生活上の注意

【飲みすぎ】

年末年始はお酒の飲みすぎに注意。頭部打撲など生命にかかわるケガにつながることも。また、酩酊状態で入浴しないこと。体に負担がかかるだけでなく、溺死の恐れがあります。

【餅による窒息】

餅は小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。

介助が必要な人には、寝たままの状態では食べさせないように注意しましょう。

【低温火傷】

低温火傷は、「熱い」という自覚症状がないまま重症になることがあります。

使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、ホットカーペットの上で寝ないようにしましょう。

シニアコミュニティつばき 新職員紹介



介護職員 組坂 正美

11月よ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。利用者様に気持ちよく施設をご利用して頂けるよう毎日明るく笑顔で頑張ります。そして介護の仕事を日々勉強し、皆様のお役に立ちたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



送迎職員 中口 忠

11月1日よりお世話になっています中口です。とにかく安全運転を心がけて、早く一人前になれる様がんばります。よろしくお願い致します。

勉強会 平成29年11月

もみの木ケアプランセンターは、先月に引き続き「総合事業の方のプラン作成」の勉強会を行いました。

今回は飯塚市在住の一人の利用者様の事例をもとに、

- ・今まで使っていたサービス（予防）
- ・今後使うサービス（総合事業）

を比較し、みんなで話し合いながらプランの内容を確認しました。

今回勉強したことを実践に活かし、利用者様がより良いサービスを利用できますようプラン作成を行なっていきたいと思います。



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「コミュニケーションのスキルアップ」についての勉強会をしました。



コミュニケーションの多くは会話によって成り立ちます。しかし、ただ会話をすればよいというわけではなく、介護職に必要な視点はあくまで「利用者様」がなにを望んでいるのかを見極められるかということです。

コミュニケーションにはタイプがあり、その人が持っている性格によって大きく5つに分けられます。そのタイプ毎に「注意点・強みを活かす方法・やりがちな失敗・ワンランクアップの方法」は違います。

今回の勉強会で、「自分が思っている当たり前は、タイプが違う方にとっては当たり前ではなく、得意・不得意もそれぞれ違う」ということがわかりました。今後は職員間での協力や利用者様とのコミュニケーションを様々な視点から行えるようになると思います。

今よりもっと質の良い介護サービスを提供出来るようこれからも努力していきます。

シニアコミュニティつばきでは「認知症」について勉強会を行いました。ここ数年で認知症の方も増えており、接する機会も多くなっています。

シニアコミュニティつばき

認知症には複数の種類があり、それぞれがどのような症状があり、どのような感情になるのかなどを再確認しました。

- ・アルツハイマー型・・・最近の出来事を忘れる、日付や場所があやふや
- ・レビー小体型認知症・・・幻視・錯視・立体の認知
- ・血管性認知症・・・注意障がい・実行機能障がい
- ・前頭側頭葉変形症・・・人格変化・言葉の意味がわからない



現在利用されている方や、今後利用される方へ適切な支援をさせていただきたいと思っています。

おひさま



おひさまでは10月にモニタリングについての勉強会を実施しました。そのモニタリングを行うにあたっては、様々な背景とその連携により成り立っていることから、今月は、「よりよい連携の持ち方」について勉強会を行いました。

ご利用いただいているお子様の成長や発達、その子を中心として、ご家族や保育園、幼稚園、学校、保健所、医療機関、他関係機関等 様々な関わりとその相互関係によって促されていることを実感しています。

今後も日常生活の中での「気づき」を各関係機関で共有させて頂きながら、より良い方向へ繋いでいくことができるように努めます。