



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。今回は足指の運動を紹介します。

冬はカーペットやこたつなど床に敷く物が増えます。足がそこに引っかかり転倒へ繋がることもあります。敷物が滑らないように滑り止めを使用するといった工夫と同時に、ご自身の足指の筋力を鍛えることで転倒予防を行きましょう。

足指の訓練をすると、足がどの方向に動くかを感知するセンサーの働きを良くして、バランス感覚がつかまります。また、血流も良くなるので、ぜひ行なって下さい。



足指じゃんけん

まず、足指を手でマッサージしてほぐします

グー：足指に力を入れてギュッと曲げます
 チョキ：親指を上げ、他の4本の指を下げます
 パー：5本の指を全て離すように力を入れます

タオルギャザー (足指でのタオル寄せ運動)



①イスに座った状態で行います
 (膝が90度になるように)
 タオルの上に足をのせます



②踵が持ち上がらないように、
 指と甲を丸めるように握り、
 手繰り寄せます



③なるべく足首が内側を向かない
 ように小指も意識して動かします
 逆の足も同様に頑張らしましょう

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30年2月号

この冬は雪が多く、寒い日々が続いて
 おりますが、皆様 体調を崩されていませんか？

インフルエンザも大流行していますので、
 予防対策をしっかりと行いましょう。

- ・うがい
- ・手洗い(2回洗うと効果的)
- ・濃いめの緑茶を常飲する
- ・室内の湿度を50~60%に保つ
- ・しっかり睡眠をとる



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

もみの木 つばき

検索

崎川栄養士のおいしいレシピ♪

白菜と豚ひき肉の炒め煮



- 材料：2人分
 白菜・・・200g
 (外側の葉 約2枚分)
 豚ひき肉・・・50g
- <調味料>
 おろし生姜・・・小さじ1
 鶏ガラスープの素・・・少々
 薄口醤油・・・大さじ1
 料理酒・・・大さじ1
 ごま油・・・大さじ1
 豆板醤・・・少々(お好みで)
 片栗粉・・・小さじ1



前準備

白菜は葉と芯に切り分け、葉は3cm四方、芯は幅1.5cmに切る。

作り方

- ①鍋にごま油 大さじ1を熱し、ひき肉を中火で炒める。
肉がほぐれたら、豆板醤、白菜の芯、葉の順に加えて炒め合わせる。
- ②全体的に炒め合わさったら、おろし生姜、湯1カップ(200cc)、
鶏ガラスープの素を少々加える
- ③煮立ったら弱めの中火にしてアクを取り、薄口醤油、酒を加えて5分程煮る。
- ④最後に水溶き片栗粉を全体的に回し入れ、ひと煮したら完成。



(白菜の特徴)

- 白菜の特徴は料理の応用範囲が広いこと。味にくせが無いので、色々な料理に使うことができます。
- 実は、白菜は約95%が水分なんです。栄養素が無いと思われがちですが、ビタミンC、カルシウム、カリウム、食物繊維がバランスよく含まれています。
- 風邪予防に有効なビタミンCは水に溶けやすく光や熱に弱い特性を持っています。
白菜を生で食べた場合と茹でた場合で比較すると、茹でた場合ビタミンCの摂取量は1/2に減ってしまいます。
そのためサラダや塩もみ、汁までいただけるスープ等、色々な調理方法で摂取しましょう。

新職員紹介



シニアコミュニティつばき 岡部 杏美

初めまして。1月よりシニアコミュニティつばきに入りました、柔道整復師の岡部 杏美です。長崎から福岡に戻ってきて変わっていることもたくさんあり、分からないことも多いですが、整骨院とデイサービスで学んできたことをお伝え出来たら嬉しく思います。頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



もみの木相談支援センター 大塚 あゆみ

1月よりもみの木相談支援センターに勤めさせて頂くことになりました。今は先輩の行くところ(利用者様の担当者会議やモニタリング等)に同行し勉強させて頂いています。利用者様が安心してサービスが使えるようサポートさせて頂きたいと思っております。よろしくお願い致します。

勉強会 平成30年1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『看取り支援についてのケアマネジャーの心構え』と『精神疾患の知識と関わり方』について学習しました。

これから在宅での看取り支援が必要となってくるため、利用者様やご家族に寄り添いながらチームで支援していく大切さや支援方法を再確認しました。

また精神疾患については、障がいの種類に応じた関わり方やコミュニケーションのとり方などを勉強しました。利用者様が在宅生活を継続していくために今後も勉強会をおこない支援に役立て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『個別機能訓練』の勉強会を行いました。現在、利用時に個別機能訓練(理学療法士や作業療法士のリハビリなど)を実施していますが、その実施内容や計画書の見直しを定期的に行うことで、よりよいサービス提供につなげたいと考えております。

先日、シニアコミュニティもみの木とシニアコミュニティつばきの機能訓練指導員が集まり、今後のリハビリ内容・抱えている課題等について話し合いをしました。その内容を機能訓練指導員以外の職員間でも共有し、今後のリハビリの手助けが出来るようサポートしていきます。

利用者様の目標に対してデイサービスが出来ることはたくさんあります。短い利用時間ですが最高のサービス提供を目指していきます。

シニアコミュニティつばきでは『介護プロフェッショナルキャリア段位制度』について学びました。現在、介護業界では人手不足の状態が続いており、介護職に就く人が少ないだけでなく、離職率が高いのが現状です。

そんな中、介護職離れを食い止めつつ、技術の質を高めようと国がはたらきかけた取り組みの一つが「介護プロフェッショナルキャリア段位制度」といわれるものです。各専門職のレベルを7段階の認定で分け、知識とともに実践的なスキルを客観的に評価しようという目的の制度です。キャリア段位制度の評価により、個人のスキルアップ、キャリアアップを図りたいと思っております。さらには利用者様に対し、より質の高いサービスが提供できるようにしていきたいと思えます。

シニアコミュニティつばき



おひさまでは、先月の『発達障がい』の内容の一つである、自閉スペクトラム症状を掘り下げて、『感覚障がい』について勉強会をしました。感覚障がいとは、知覚の異常や感覚の鈍麻など感覚神経の異常反応を生じる障がいです。通常、『感覚器官が外(内)からうけた情報→脳へ伝達→脳が処理→体の動きを司令→その対応に沿った体の動きをする』といった流れなのですが、この一連の流れに不具合が生じた状態のことを指します。



おひさま

<感覚障がいの症状の例>

- 痛みやかゆみに鈍感・・・怪我、痛みやかゆみを伴う炎症等に気が付かない
- 平衡感覚を感じにくい・・・姿勢が正しく保てない、距離感覚が掴めず物にぶつかる
- 温度変化を感じにくい・・・体温が上がりすぎても気づかず、熱中症になってしまう

おひさまでは、様々な感覚を言葉にして表現できるようになることが感覚障がいを持つお子様の身の安全を守ることに繋がると考えています。日常生活の中でそれが上手に表現できるように、日々の療育に配慮した関わりに努めています。