

古賀町のリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の古賀です。今回は、腰痛の短期改善効果も高い背筋のエクササイズを紹介したいと思います。これから暖かくなり外出する機会も増えると思いますので、背筋をしっかり鍛えて腰痛を改善しておきましょう！



イスと壁をピッタリつけて深く腰掛けます。

背もたれ部（背もたれの無いイスの場合は背中）が必ず壁に密着する様にして実施して下さい。

動作と呼吸をしっかりと同期させることで、筋血液量も2倍以上となり効果的です。

一日3セットを目安に頑張りましょう。

痛みがある場合の実施は避けて下さい。



1



息を**吸い**ながら
ゆっくりと**5秒**かけて

息を吸いながら壁に身体を押し付けます。背中をしっかりと伸ばすイメージで行って下さい。

2



息を**吐き**ながら
ゆっくりと**5秒**かけて

息を吐きながら身体を前に倒します。上半身の力を抜く様にイメージして行って下さい。

ひゅーまんだより 平成30年3月号



今季は本当に雪の多い冬でした。インフルエンザも大流行し、きつい思いをされた方も多いと思います。

でもそんな厳しい冬が過ぎ、また新しい季節を迎えます。

たくさんの花や緑の木々に囲まれて過ごす
暖かい小春日和が待ち遠しいですね。



この作品はシニアコミュニティもみの木にて展示中です。

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

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

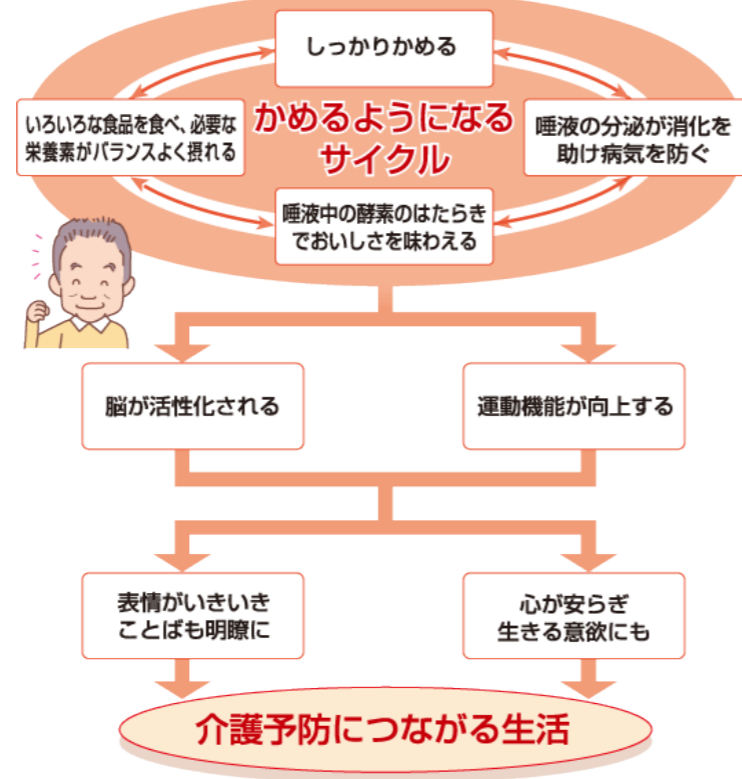
高齢者のお口の健康

高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。

お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。また、よくかむことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になりますので、認知症予防にもつながるなど、想像以上によい影響を及ぼします。

高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るために口腔ケアは介護予防の第一歩なのです。

●●●しっかりかめると生活の質が高まる●●●



唾液のはたらき

唾液は1日1～1.5リットル分泌され、歯や口の粘膜を守ったりむし歯の予防をするなどさまざまな効果があります。

右図の唾液腺マッサージをして唾液量を増やし、口腔内をよりよい状態にしましょう。

①～③ 各5～10回程を目安にやってみましょう。

唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺(じかせん)
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。

②顎下腺(がっかせん)
親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。

③舌下腺(ぜっかせん)
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

新職員紹介



シニアコミュニティもみの木 大場 愛里(えり)

2月よりシニアコミュニティもみの木に入った理学療法士の大場 愛里です。以前は行橋の総合病院に勤めていました。地元である飯塚で働けることを嬉しく思います。未熟者でご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、身体能力向上・維持のご協力をさせて頂くとともに、皆様と笑顔あふれる時間を一緒に過ごせたら幸いです。よろしくお願いいたします。

勉強会 平成30年2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「利用者理解のためのアセスメント」について学びました。

アセスメントとは、利用者様に関する情報を収集・分析し、自立した日常生活を営むために解決すべき課題を把握することです。

私たちケアマネジャーは、今(現状)だけを見ていても利用者様の事は理解できません。利用者様の価値観や、ご家族との関係性等を理解するには、今(現在)までに形作られた過去(生活史)にも目を向ける必要があります。過去から現在までの流れの先に、利用者様の望む暮らし(未来)があるからです。

今後も勉強会を重ね、個人のスキルアップと職員間の協力体制を整え利用者様が安心して相談できる事業所でありたいと思っております。



もみの木ケアプランセンター
もみの木相談支援センター

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『認知症ケア』について学びました。



認知症の方と関わる際に重要なのは「その方の言動の素となる理由を探る力」です。利用者様がご自分の力を発揮してイキイキと過ごせる時間を増やすためにも、利用者様が混乱した状態から少しでも早く解放されるように支援するためにも、もみの木職員がチーム全体でこの「理由を探る力」を高めることを目標としています。

月に1回の勉強会以外でも、毎日の終礼時に今日の利用者様の様子を振り返り今後どのように声掛け等していくかを話し合っています。

新しい職員を迎えたことで、今までとは違った視点で物事を捉える機会が増えました。自分の気づいたことや疑問に思うことを、遠慮せずに職場で共有出来るチームであり続けたいと思います。

シニアコミュニティつばきでは『介護職員の接遇』について勉強会を行いました。接遇とは、おもてなしの心を持って相手に接するという意味を持ちます。利用者様との正しいコミュニケーションの取り方や、適切な立ち振る舞いを再確認し、今後のサービス提供時に活かしていきます。

同じ言葉を使っている、その人の声のトーンや表情で相手が受ける印象は全く異なります。話すスピードが早すぎたり、抑揚が全く無かったり、語気が強い話し方であれば、相手の方が不快に思うかもしれません。

逆に相手の目を見てゆっくり丁寧に話すことは、言葉の内容以上に快く思ってもらえるかもしれません。職員が接遇を意識した対応をすることで、つばきを利用して下さる利用者様にもっと満足して頂けるように日々努力します。

シニアコミュニティつばき



おひさま



おひさまでは「子どもが困った行動をおこすとき」について勉強会をしました。大人が思う子どもの困った行動には、きちんと理由があります。しかし子どもはそれをうまく言葉で伝えられず「癇癪を起こす」「注目されたくて、わざと注意されることをする」「刺激が欲しくて物を叩く」などの行動をしてしまいます。

そのため私達は「どの言葉を使えば相手に自分の気持ちを伝えられるか」を教えています。

- ・要求(〇〇が欲しい) ⇒ 「ちょうだい」「取って」
- ・拒否・逃避(〇〇をやりたくない) ⇒ 「いや」「だめ」
- ・注目されたい ⇒ 「見て」「ねえねえ」

また、感覚刺激が欲しくて物を叩く場合は、タンバリンや太鼓など楽器を叩く行動に気持ちを切り替えられるように促しています。おひさまでは、「困った行動はお子様からの自己主張の発信」と前向きに捉え、療育に配慮した関わりをしています。