

湊上町のリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の湊上です。今回は肩の運動を紹介します。負荷をかけない運動なので、痛みがある方や出やすい方向への運動です。10回を1セットとし、一日3セットを目標にやってみてください。4種類ありますので、出来るものから始めてみましょう。



仰向けに寝て 肘をベッドにつけて・・・

1 内側→外側に動かす



2 上→下に動かす



立位か座位で・・・

3 腕を挙げ、肩甲骨だけを動かすように手を前に突き出す



4 力を抜く→すくめる



※痛みが出た場合はすぐに中止して下さい。



ひゅーまんだより

平成30年5月号

もみの木 つばき

検索

おひさまでは4月に目尾の河川敷にある こいのぼりを見てきました。

大空を元気に泳ぐ
たくさんの こいのぼりに
子ども達の笑顔が弾けます。

下の写真はおひさまの
子ども達が作った
こいのぼりの作品です。

手形を鯉の模様に見立てた
力作です！

気温差が激しく体調を崩しやすい季節ですが、子ども達のパワーをもらって
元気に過ごしていきましょう。



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 福岡県飯塚市鯉田1140-2
電話:0948-21-0777





崎川栄養士のおいしいレシピ♪

ごぼうと牛肉のしぐれ煮



(材料:2人前)

- ・牛バラスライス 100g
- ・ごぼう 2/3本(約100g)
- ・玉ねぎ 小1/2玉(約80)

(調味料)

- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・水 1/2カップ(100cc)
- ・油 大さじ1/2

(前準備)

- ・ごぼうは皮をむき、斜めスライスしたら水にさらし、あく抜き後、下茹でする。下茹でする事で、柔らかくなり味が染み込みやすくなる。
- ・玉ねぎは1cm幅に切る。
- ・牛肉は、3cm幅に切る。



(作り方)

- ①鍋に油をひき、牛肉、おろし生姜を入れて炒める。
- ②肉を軽く炒めたら、玉ねぎ、ごぼうを入れて、さらに炒める。
- ③水、砂糖、みりん、酒、醤油の調味料を加えたら、汁気が少なくなるまで煮詰めたら完成。

ごぼうの豆知識

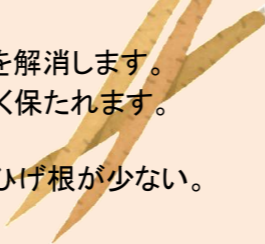
(ごぼうの栄養と効能)

・ごぼうは栄養面から見ると、成分の8割が水分で、ビタミン類もあまり含まれていません。しかし、それを補って余りあるだけの食物繊維が豊富なのです。食物繊維には、腸の働きを整えたり、コレステロールをコントロールしたりする重要な作用を持っています

・ごぼうには、利尿効果もあるので、体の余分な水分が尿になって排泄され、むくみを解消します。ごぼうを常食すれば、体内の毒素を排泄してくれるので、血液が浄化され、肌も美しく保たれます。

(ごぼうの選び方)

・根元のひび割れがなく、先端がしおれていない。ハリや弾力があり、太さが均一。ひげ根が少ない。洗いごぼうは鮮度が落ちやすいので、泥付きを選ぶ。



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

勉強会 平成30年4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、今月も「アセスメント」について勉強しました。

今回は、認知症の利用者様と医療ニーズの高い利用者様の2つの事例を通して利用者様への理解を深めることで、支援の内容をより充実したものに出来ることを学びました。問題状況の把握を行い、統合・分析をしながら、利用者様の望む生活を実現に導いていくプロセスが何より大切です。

今回改めて、利用者支援の専門職であるケアマネジャーや相談支援者に求められるのは「専門性に基づいた利用者様への理解と個別的な支援」であると再確認しました。それを念頭に置きながら、利用者様一人一人のニーズに沿った支援を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
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「介護のプロになるための思考法」を学びました。私たちは介護を仕事とし、利用者様が一日でも長くご自宅で生活できるように支援をさせて頂いています。

職場のチームが同じ方向を向いて進んでいくためには、会社の理念を理解する必要があります。そこに私たちの「利用者様に対する想い」を乗せ、大きな力として進んでいくことで、利用者様により質の良い支援を提供できると思っています。

私たちは毎月、利用者様の様子を報告するためのモニタリングを作成しケアマネジャーに渡しています。ケアマネジャーは利用者様・ご家族・各介護事業所とをつなぐ存在です。今の利用者様の状況を細やかに報告し、利用者様が笑顔で生活するためのサポートが出来ることを誇りにし今後も励んでいきます。



シニアコミュニティつばきでは「介護におけるコミュニケーションの基本とコツ」を学びました。

利用者様とのコミュニケーションで大切にすべきことは、言葉だけではなく、身体全体でコミュニケーションをとっていくという点です。

介護を受ける方のADL(日常生活動作)はそれぞれ異なり、言葉をうまく使えない方もいます。顔の表情や動作、目の動き、手の動き、足の動きなどから相手の伝えたいことを感じ取り、こちらも相手に伝わる方法を考えたうえでコミュニケーションをとらなければいけません。

コミュニケーションは単なる世間話や時間稼ぎの対象ではなく、利用者様をより深く知るための大事な時間です。つばきを利用して頂いている そのご縁を大切に、会話をすることが出来なくても目を合わせるだけで想いが伝わるような関係になることを目標に、職員一同 日々精進してまいります。

シニアコミュニティつばき



おひさま

おひさまでは「ルール」について話し合いました。

おひさま図書に「みんなのためのルールブック(ロン・クラーク著)」があります。本書には「説明抜きにただルールを強制するのは、子供のためになりません。どうしてルールが必要なのか、一緒に考えていくことが大切です」「ルールは他者を思いやる心、自分を大切にすることを育みます」と書かれています。

おひさまではお子様と職員と一緒に考えて決めたルールがあります。

「外出するときの5つのおやくそく」

- ①お話をきく
- ②みんな仲良くする
- ③けんかをしない
- ④大きな声で挨拶をする
- ⑤歩くときは手をつなぐ

今後も、みんなで仲良く過ごすことが出来るように毎日の生活の中に楽しくルールを取り入れて、色々な場面でそれが定着できるように日々の療育に努めていきます。

