

シニアコミュニティつばき 新職員紹介



中村 まどか

はじめまして、シニアコミュニティつばきで看護職員として勤務しております、中村まどかです。気が付かないこともあり、ご迷惑をお掛けする事もありますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願ひ致します。



光延 明日香

初めまして。5月21日よりシニアコミュニティつばきにて勤務しております、光延 明日香です。利用者様の気持ちに寄り添い目線を合わせたコミュニケーション、安心して過ごして頂ける介護・看護を心掛けていきたいと思ひます、どうぞよろしくお願ひ致します。

6月12日より若菜でのサービスを開始しました、シニアコミュニティつばきです。以前と比べて天井も高く、天窗からの採光で室内も非常に明るくなりました。利用者様に大人気のウォーターベッドも2台に増設し、好評頂いております。

浴室には最新の個浴型介護浴槽を設置し、浴槽への出入りが楽になりました。今までより多くの利用者様に湯船に浸かって頂くことができるようになっています。



個浴型介護浴槽



シニアコミュニティつばき

〒820-0082
福岡県飯塚市若菜256-77

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
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき
電話：0948-29-5366



プーリー



〒820-0001
福岡県飯塚市総田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

総合支援（要支援等）の方のみのデイサービスへと生まれ変わったシニアコミュニティもみの木です。以前より室内も広くなり、スムーズに移動できるようになりました。つばき同様ウォーターベッドが2台となり、新たにマッサージチェアとプーリーという機器を導入しております。広いスペースを活かして、今までは出来なかつたりハビリも行っていきたいと思ひます。



シニアコミュニティもみの木

もみの木 つばき

検索

大場PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の大場です。
尿漏れを恐れて外出を控えていませんか。引きこもりがちな生活では運動不足になり、全身の筋力・機能が衰え、寝たきりの生活に陥る可能性があります。

特に女性に多い腹圧性尿失禁（咳やくしゃみで尿漏れすること）は、尿道や膀胱などの臓器をハンモックのように下から支える骨盤底筋が緩むことで生じます。骨盤底筋を鍛えて尿漏れを予防しましょう。



骨盤底筋体操①座ってランニング



①片足を上げて 反対の手を上げる
②反対の足を上げ、 体をひねる

骨盤底筋体操②仰向けお尻上げ



①仰向けに寝て膝を曲げる
②お尻を浮かせる

骨盤底筋体操③お尻キュッ（尿道と肛門の筋力強化）



お尻を「短くぎゅっと絞める運動」と「長くぎゅ〜っと絞める運動」を繰り返すと効果的です。

それぞれの運動を
1日5回×3セットを目安に
ご自分のペースで行いましょう



女性にとって嬉しい効果も♪
・便秘解消
・冷え予防
・女性ホルモンの分泌促進

もみの木相談支援センター 新職員紹介



土橋 三郎

5月21日付で相談支援専門員として入社しました。福岡県職員時代も含めて障がい者支援に関する業務には永く携わってまいりました。私自身 昭和26年生まれの高齢者で、若かった頃のパワーは無いかもしれませんが、若干の知識と多くの経験と日々の努力で業務に取り組んで参りたいと存じます。ご指導のほど何卒宜しくお願い申し上げます。

勉強会 平成30年6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」合同で先月に引き続き「ケアプラン作成」について勉強会を行いました。

今月は実際にケアプランを作成する際の具体的なポイントを確認しました。私たちは普段、サービス提供事業所等と話をする際、専門用語を使用し会話することが多いのですが、利用者様やご家族にとっては、聞きなれない言葉になると思います。そのためケアプランを作成する際は、利用者様やご家族にとってわかりやすい・イメージしやすい表現で記載することを意識します。

また、サービス提供事業所が作成する個別サービス計画書を立てる際に指標となるようなケアプランを作らなければいけませんので複数のサービス提供事業所とも細やかに確認をとりながら目標作りをしていきたいと思っています。



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「虐待・身体拘束」について勉強会を実施しました。今月は「虐待の芽チェックリスト」を全職員が実施し、利用者様に対して不適切な対応をしていないかの自己チェックを行っています。虐待に値するまでの行為や言動（友達感覚で接する・声掛けなしに介助する等）ではないが、そのきっかけになりうるケアをしてしまっていないかを確認することは、高齢者虐待を未然に防ぐ大切なポイントです。

身体拘束に関しても、身体的に拘束をするだけでなく、言葉による拘束も身体拘束と呼ぶことなどを学習しました。虐待や身体拘束については年に一度必ず勉強していますが、介護職としての初心に帰ることができる大切な内容です。今後も職員一同、気を引き締めて頑張っていきます。

シニアコミュニティつばきでは「ヒヤリハット」について勉強しました。

ヒヤリハットとは、事故にまではならなかったものの、事故に直結してもおかしくない「ミス」や「ハッ」としたことを指します。介護現場のヒヤリハットの事例を知ると、それらの事故を「予測する力」を身につけることが出来ます。

ヒヤリハットを起こしてしまった職員が「ミス=よくないこと」として事実を報告することをためらってしまうと、次の重大事故を引き起こす事へと繋がるかもしれません。ヒヤリハットとして報告することで再発防止となり、その情報を共有することは職場の仲間の為となり、利用者様の為にもなるということを確認しました。利用者様に安全に過ごしていただける施設を目指して職員一同日々精進して参ります。

シニアコミュニティつばき



おひさま



おひさまでは「幼児の水分補給」について話し合いました。子どもは熱中症になりやすいといわれています。大人より多くの水分（約2倍）が必要なことに加え、体温調節機能の未発達や、喉の渇きを感じにくい（感じてもうまく伝えられない）ため周囲が注意して見守ることが必要です。

<飲み方とタイミング>

一気に大量に飲むとすぐに排出され、肝臓に負担をかける・胃液を薄めるなど消化器官にも悪影響を起こしてしまう為、**こまめに補給する**

<水分補給に適した飲み物>

脱水症状がある時・・・無糖の水か利尿作用の少ない麦茶やそば茶、スポーツドリンクや経口補水液
※緑茶には利尿作用があり摂取した以上に水分が失われる可能性があるため脱水時は避ける
温度・・・日常的に摂取する時は、体温に近い常温のもの
運動時や熱中症対策をしたいときは5～15℃のもの

おひさまでは今回勉強したことを生かして、日々の生活の中の健康管理に十分配慮し、お子様の療育に努めていきます。