

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。
今回はタオルを使用した肩の体操をご紹介します。
肩甲骨を動かすことで、血流を良くし、肩こりを予防しましょう。



1



タオルは
たるませないように

肩甲骨を寄せ合う
ように意識して
20秒キープします

背筋を伸ばしてイスに座り、
タオルの両端を持ちましょう。
息を吸いながら両手を頭の上
に伸ばします。

2



息を吐きながらタオルを
肩のラインくらいまで
下げていきましょう。

1



タオルの端を右手で
持ち背中側に垂らす。
反対側を左手で
キャッチする。

2



背中を洗うように、
両手を上下に
ゆっくり動かす。
10往復程行う。

タオルを
反対の手に
持ち替え
同様に行います

痛みの程度に
合わせて無理
なく行って
ください



ひゅーまんだより

平成30年9月号

もみの木 つばき

検索



暑い夏が過ぎ、暦の上では
もう秋を迎えました

秋になり涼しくなると
食欲も出てくると思います

秋の味覚、みなさまは何が
好きですか？

栗・さつまいも・さんま・松茸
ぶどう・柿・なし・きのこ・銀杏
新米もおいしいですね♪



旬の物をたくさん頂いて
夏の疲れを癒やしましょう！

〒820-0082
福岡県飯塚市若菜256-77

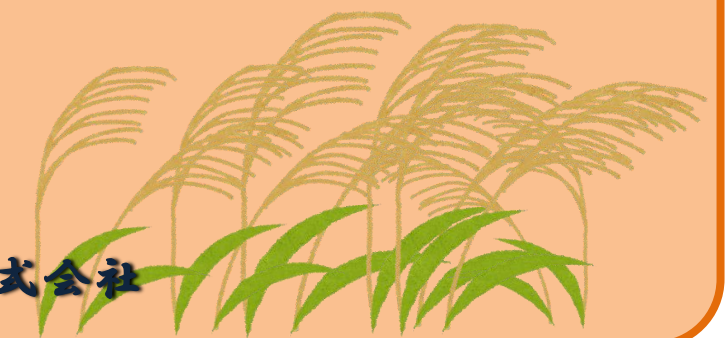
ケア・サービスもみの木
もみの木ケアプランセンター
シニアコミュニティもみの木
もみの木相談支援センター
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき
電話：0948-29-5366

〒820-0001
福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

ヒューマンホールディングス株式会社



初秋でも注意！熱中症予防をしましょう！

平成最後の夏は本当に暑く、自然災害の多い夏でした。

9月になっても暑さはまだまだ続きます。熱中症への対策は引き続き実施しましょう。

暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。右に熱中症予防のチェックシートがありますので、出来ているかぜひ確認してみてください。

<高齢者が特に注意する必要がある理由>

①体内の水分が不足しがちのため

高齢者は若年者より体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします

②暑さに対する感覚機能が低下しているため

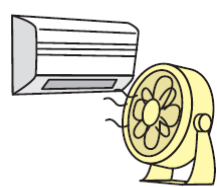
加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下するため

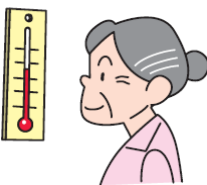
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

☑予防法ができていますかチェックしましょう！

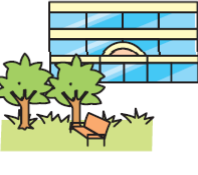
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす



- ☐ 部屋の温湿度を測っている
- ☐ 暑い時は無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する



新職員紹介



シニアコミュニティつばき
介護職員 土居 さゆみ

初めまして、8月6日よりシニアコミュニティつばきに介護職員として入社しました土居 さゆみ と申します。一日でも早く業務に慣れ、利用者様が今日も楽しかったと心から思って頂けるように頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

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

勉強会 平成30年8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「事例検討会」を行いました。事例検討会は実際に担当させて頂いている利用者様の家族状況や生活状況、利用中のサービス等を例に挙げ、他のケアマネジャー・計画相談員からの意見を聞きます。「私のときはこうだった」「自分だったらこうする」など他者の意見を聞くことで、今後より適切なサービスに繋がれるよう検討します。

ケアマネジャー（介護保険）や計画相談員（障がい福祉）は日頃、個々に仕事をする事が多く、自分の仕事の内容に関して、他の方の意見を聞けることは非常にありがたい良い機会です。今後も定期的に事例検討会を行い利用されているサービスが適切か、他に必要なサービスがないか等を考え、より良いサービス提供に繋がっていきたくと思います。



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「熱中症」について勉強会を実施しました。

熱中症について正しい知識を持っていないと、自覚症状があっても「これは熱中症かも・・・」という考えに至らず、気付いた時には重い症状になっていたというふうになりかねません。また、介護の職員は利用者様の状態を観察し、症状があることを察知しなければなりません。

今回の勉強会では、熱中症が疑われる方への応急処置の方法や、その際の注意点を具体的に学びました。

①熱中症を疑う症状(目眩・失神・頭痛・吐き気など)があるか ②意識があるか ③水分を自力で摂取できるかなど確認するポイントはたくさんあり、緊急時には正しい知識と冷静な対応力が求められます。利用者様が命の危険にさらされないことがないように、また自衛するためにも知識をしっかりと身に付けていきます。

シニアコミュニティつばきでは「歩行介助」について学びました。

歩行介助とは介護する側には必要不可欠な知識です。現在ご利用中の方に合った介助方法などを日頃から学び、確認することで転倒事故を未然に防ぐことに繋がりたいと思っています。

また歩行介助には利用者様と職員とのコミュニケーションや声掛けも非常に大切です。「危ないから」と職員が過介護（必要以上に介助してしまうこと）をするのではなく、利用者様が持っている力を引き出せるような声掛けを身につけていきたいと思っています。

これからも定期的に勉強会を行い、職員が基本をしっかりと身につけ、適切な介助を行えるよう日々努力して参ります。

シニアコミュニティつばき



おひさま



おひさまでは『「仲良くする」を伝える』について勉強会を行いました。

おひさまで日々楽しく過ごすための「5つのお約束」の一つに「仲良くする」があります。「仲良くする」とは「相手を受け入れること」の意を含めています。まずは自分の気持ちを言葉にすることを優先に支援していますが、集団の中では自分の気持ちがすべて受け入れられるわけではありません。成長すると共に好きな食べ物、好きな色、好きなおもちゃ等が明確になってきており、同時にケンカも起こります。

そのような時は、お互いの気持ちを伝えあえるように職員が仲介して、話し合いをしています。そして「かわってあげてもいいよ」と言ってスムーズに解決できることもあれば、じゃんけんをして順番を決めても折り合いがつかない場合も多々あります。日々の遊びの中で、「かわりばんこね」や「一緒にしようね」や「かして」「交換して」などの、お友達とのかかわりの場面を繰り返し体験して、折り合いと切り替えの方法を定着してもらい、「仲良くする」を身につけて頂けるように、今後、継続した支援に努めていきます。