

## 内野PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の内野です。  
今回は指の体操を紹介したいと思います。  
指先を動かすことで、脳の活性化や運動機能を高める  
効果が期待できます。指回し体操は難しいですが、  
ゆっくりでも良いのでがんばってみてください。



**指折り体操** 親指から小指まで順番に数を数えながら1本ずつ指を曲げ伸ばしする体操です。  
図のように曲げて伸ばすを行ったら、続けて反対の手も行いましょう。

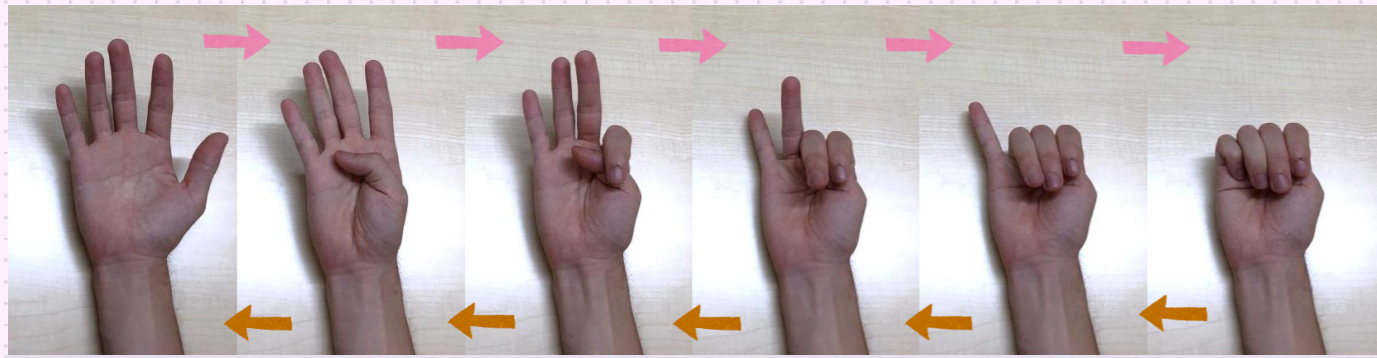
1

2

3

4

5



10

9

8

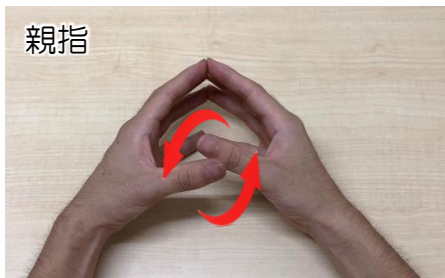
7

6

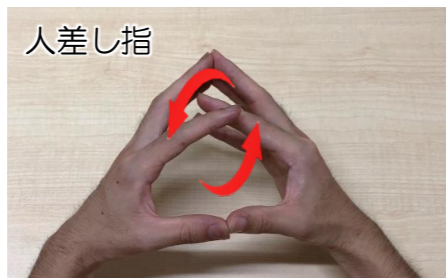
## 指回し体操

両手の親指から小指まで1つずつ指を回していきましょう。  
回している指は当たらないように、回していない指は離れないように  
意識して取り組むことで運動機能向上や脳の活性化を期待できます。

親指



人差し指



親指から  
小指まで順に  
行いましょう



## デイサービスの利用者様へのお願い

弊社のデイサービスでは、飲食物や品物をご利用者様間で受け渡しすることを  
硬く禁止しております。

飲食物に制限のある方がいらっしゃる、貰ったからお返しをしなければ・・・  
と負担になる場合もあります。皆様のご協力とご理解の程よろしくお願い申し上げます。

## ひゅーまんだより

平成30年10月号

もみの木 つばき

検索



デイサービスのテーブルに飾っています

9月21日、おひさまの子ども達が  
もみの木とつばきのデイサービスを  
訪れおじいちゃんおばあちゃんにと  
手作りの作品をプレゼントして  
くれました。

中秋の名月にちなんでお月見を  
しているウサギの作品です。  
お月見団子もティッシュを  
丸めて上手に作られています。

歌を歌ったり、肩たたきをしたり  
と大活躍の子どもたちでした。

利用者様が作ってくれたコスモスの  
貼り絵をつばきのデイサービスに  
飾っています。

作品を作ることはリハビリの一環  
ではありませんが、その作品には  
観る人を幸せにするパワーがある  
ようです。

職員はこの作品に幸せをおすそ分け  
して頂きながら日々仕事に励んで  
います。



〒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

福岡県飯塚市総田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

# 崎川栄養士のおいしいレシピ♪



## 鶏肉とさつま芋の煮物

(材料2人前)  
 さつま芋・・・120g (1/2個)  
 鶏もも肉・・・100g  
 人参・・・40g (1/4)  
 いんげん・・・1本 (冷凍いんげんでも良い)

(調味料)  
 水・・・150cc  
 醤油・・・大さじ1  
 みりん・・・大さじ2  
 料理酒・・・大さじ1  
 砂糖・・・大さじ1/2  
 だしの素・・・小さじ1



### (前準備)

- さつま芋は乱切りにし、水にさらしアク抜きする
- 人参は乱切り、いんげんはさっと茹で、2~3cm幅に切る
- 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、料理酒(大さじ1)で少し揉み込んでおく

### (作り方)

- 鍋に油(小さじ1)をひき、鶏もも肉を炒める
- 火が通ったら、さつま芋・人参を入れ軽く炒め合わせ、調味料をすべて入れる
- 落とし蓋をし、さつま芋が柔らかくなるまで煮る
- 最後にいんげんを入れさっと混ぜれば完成



### <美味しいさつま芋の選び方>

さつま芋は皮の色が均一で鮮やかで、表面に凹凸や傷、斑点が無いものを選びましょう。見た目がふっくらしたものがおすすめです。

### <さつま芋の栄養>

さつま芋には肌にハリやツヤを与えるビタミンCや細胞の老化を防ぐビタミンEなど肌の健康に欠かせない栄養素を含んでいます。

### <鶏肉の栄養>

鶏肉は良質なタンパク質を含み、低カロリーでしかも安価という、たくさんの魅力が詰まった食材です。鶏肉を食べることで筋肉量を上げ、骨折や怪我を予防しましょう。

## 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



## 勉強会 平成30年9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「精神疾患」について勉強会を行いました。

私たちが地域で高齢者や障がい者(児)の方達を支援する場合に「うつ病」や「総合失調症」「不安障害」などの精神疾患について理解しておくことは重要なことです。

特に高齢の方は身体の病気もありながら様々なストレスを受けることが多く「うつ病」や「不安障害」になりやすいと考えられます。

今後も精神疾患の理解を深め、利用者様への適切な対応や声掛け・支援に努めて参りたいと思います。



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「高齢者の病気と症状」について勉強会を実施しました。

人は加齢とともに心身の機能が衰え、様々な症状が現れやすくなります。

便秘・・・原因：腸蠕動(ちょうぜんどう)や腹圧が弱まるため  
 症状：認知症のBPSD(行動・心理症状)が目立ったり精神状態が不安定になる

脱水・・・原因：水分摂取量の減少・水分再吸収機能の低下  
 症状：頻脈、活気の低下、皮膚の張りがなくなる等



また、日頃からケアが必要な疾患(高血圧・糖尿病・パーキンソン病など)について、介護職としての観察とケアに関してのポイントや医療との連携のコツを学びました。正しい知識をもつことで、利用者様が利用時に話される症状がなにかの前兆ではないか、と気づくことが出来るよう今後も学んでいきたいと思っています。

### シニアコミュニティつばきでは「正しい座位姿勢」と「立ち上がり動作の姿勢」について勉強し、職員間で意見交換を行いました。

つばきを利用してくださっている利用者様はお一人お一人違った症状があり、痛みのある場所も異なります。その方に合った正しい介助方法を職員間で話し合い、統一して行うことで、安全に転倒事故がない様にデイサービスを利用して頂けるようにしていこうと思っています。

また、利用者様の動作で一番多いとされる「座る」「立つ」の動作の仕組み(筋肉・骨・関節の連動)を学びました。今後も利用者様の介助方法を共有し、利用者様に安心して利用して頂けるよう職員一同しっかりと知識を身につけていきます。

### シニアコミュニティつばき



### おひさま

おひさまでは「歯の役割としくみ」について勉強会を行いました。



一生のなかで乳歯を使う期間は約10年と短いですが、人間にとってとても大事な幼少期の身体づくりや正しい生活習慣を支えてくれる大切な歯です。

- よく噛むと・・・
- ①運動能力が発達して元気な子どもに育つ
  - ②顎も正常に発達し、きれいな歯並びを作る
  - ③味わって食べることで食欲を生み健康な身体を作る

「咀嚼」「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は、脳にプログラムされた生きるための重要な運動とされています。噛むことは、肥満予防、味覚の発達、はっきり発音できる、脳の発達、歯の病気予防、がん予防へとつながるため小さい頃からしっかり噛むことを覚えると成長してからも良い効果が期待できます。

おひさまでは、食前には口腔体操、食中には「よく噛んで」と声掛け、食後には児童たちみんなで歯磨きを行ない、その後は職員が仕上げ磨きを行なっています。歯の大切さを学び正しいケアを行うことで、児童も職員も健康な暮らしができるよう努めていきたいと思っています。