

岡部柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の岡部です。
人の頭の重さは平均すると5~6kgあり、ボーリングの球とほぼ同じ重さです。その重さを毎日支えている肩や首・背中回りの筋肉は常に緊張状態を保っているため筋肉が張りやすくなっています。緊張状態が続くことで疲労物質が溜まり筋肉が硬くなります。自分で出来るストレッチで固くなった筋肉をほぐしましょう。

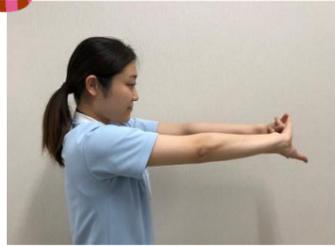


1



両手を組み、上へ伸ばします
(後ろに引くと効果的です)

2



両手を組んで前方に
押し出します。
(背中を丸めると効果的です)

3



片腕を横に向け反対の手で
肘を身体の方に引っ張ります。
同じように反対も行います。

4



頭の後ろで腕を組んで肘の上に
置いた手で横に引っ張ります。
同じように反対も行います。



肘まで届かないときは
手を握りましょう

5



両手を後ろで組んで
肘を伸ばしたまま
上へ引き上げます。

1つの動作を**30秒~1分間**行ってみましょう！
ゆっくり無理のないように自分のペースで！



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すことを
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11月号

朝晩はめっきり冷え込むようになりました。
早いものでもう11月になり、今年も
あと2ヶ月で終わりを迎えます。

最近デイサービスからは「小さい秋みつけた」
「もみじ」など秋の歌が聴こえてきます。
私たち職員は、その歌を聞いて利用者様の
元気パワーを分けてもらっています。

また、おひさまでは10月10日に
ミニ運動会を開催しました。
かけっこなどの競技に一生懸命な子供達。
みんなの笑顔が輝いていました。

〒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

もみの木 つばき

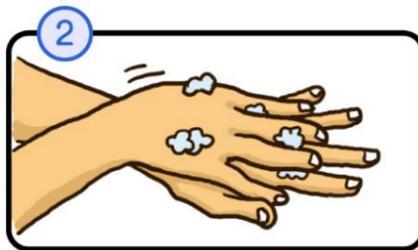
検索

ヒューマンホールディングス株式会社

正しく手洗いで、インフルエンザを予防しましょう！



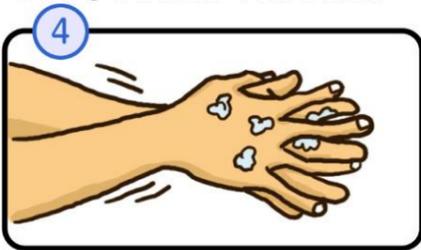
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



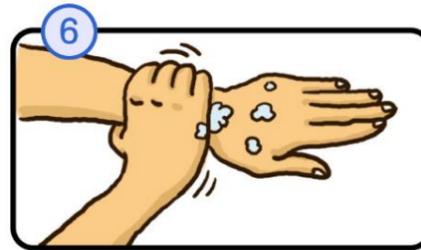
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

新職員 紹介



介護職員 兼藤 智博

初めまして、10月15日からシニアコミュニティつばきで働かせて頂いています、兼藤 智博（かねふじ ともひろ）と申します。37歳です。趣味は野球と空手です。介護の経験は18年ありますが、まだまだ学ぶ事が多く勉強中です。こんな私ですが、末永くよろしくお願い致します。



介護職員 高取 ふじ子

10月22日より勤務しています、介護福祉士の高取です。まだまだ慣れずに利用者の皆様や職員の方々にご迷惑お掛けしている日々ですが、早く仕事を覚え利用者様から信頼してもらえるように努力して頑張っていきたいと思っております。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10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「精神疾患とその他の病気」について勉強会を行いました。

高齢の方がかかりやすい病気や症状として「睡眠障害・レビー小体型認知症・せん妄・てんかん」を取り上げて学習しました。

私達は、定期的に利用者様を訪問し、現在の状況や悩みなどを聞く機会が多いため、病気についてのこと・症状・予防策などを詳しく知っておくことは非常に大切です。今後の利用者様の生活の見直しの提案を行ったりサービスの変更などに迅速に対応するために、今後も知識を増や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「利用者様やご家族からのご不満やご相談について」の勉強会を実施しました。

私達は、デイサービスを利用して頂いている利用者様からのご意見やご相談を受けることがあります。職員が気付かなかったサービス提供についてのご不満や、利用環境についての相談など内容は様々ですが、快適なデイサービス運営にとって非常に貴重なご意見です。

しかし、本来私達に求められていることは、このような声を頂かなくてよい対応を出来ることです。



ご自分で要望を伝えることが苦手な方もいらっしゃると思いますので、職員が声掛けするなどして細やかに気配り目配りを行い、利用者様の心に寄り添っていきたく思います。また、ご家族にも「たとえ介護が必要になったとしても自分らしく生きてほしい」という想いがあると思います。利用者様やご家族の想いを汲み取り、それを日頃のサービス提供に活かせるよう心がけていきます。

シニアコミュニティつばきでは「肺炎」について勉強しました。肺炎は気付きにくい病気のため、ただの風邪かなと様子を見ていたら発見が遅れ適切な処置が出来ず症状が重くなるということも起こります。日頃から予防すること・早期発見することが非常に重要です。

職員が肺炎について多くの知識を持つことは利用者様の命を守ることに繋がります。

- ①職員が利用者様の異変に気付いて病院受診を勧め、早期発見出来る
- ②食事前の口腔体操をしっかりと行い誤嚥性肺炎を予防する
- ③口腔ケアを正しく行って頂くことで病原体が肺内に侵入することを防ぐ

肺炎は嚥下機能の低下した高齢者の方は特に用心しなければならない病気です。職員間で日頃からの利用者様の情報を共有し、変化に気付ける環境作りをしていきたいと思っております。

シニアコミュニティつばき



おひさま

おひさまでは「幼児・児童のインフルエンザ予防」について勉強会を行いました。インフルエンザは11月下旬から流行し、感染力が非常に高いため、おひさまでも予防対策を行っています。



<インフルエンザ予防>

- ①正しい手洗いとうがい
- ②定期的に部屋の換気を行う
- ③空気清浄機と加湿器の使用
- ④朝の検温の際に児童の体調確認
- ⑤こまめに衣類の調整を行う
- ⑥感染源とならないようにするために職員の予防接種実施

勉強会では、インフルエンザの基本知識を再確認し、幼児・児童を預かる施設で気をつけなければならないことを職員間で情報共有しました。大事なお子様をお預かりしていますので、できる限りの対策を行っていきたく思います。職員も免疫力を高めるため、日頃の健康管理をしっかりと行っていきます。