

## 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。今回は腰痛体操について紹介します。腰痛のために硬くなっている背骨や腰の関節をほぐす体操です。無理せずに背骨がなめらかに動くようになるまで続けると、腰に負担をかけない姿勢が身につきます。無理のない範囲で始めてみましょう。



### へそのぞき



①イスに両脚を開いて座り  
足の裏を床に付ける



②背骨の下から順番に丸めていく  
気持ちでおへそをのぞき込む

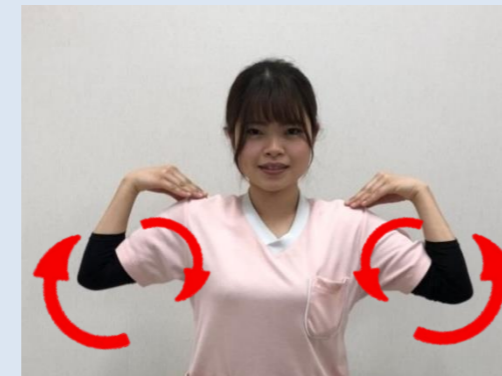


③両腕を伸ばし、徐々に背骨を  
起こして身体を反らせる

### 肘まる体操



①両肩に手を置いて、大きな円を  
肘で描きながら5回まわす



②同様に逆方向に5回まわす

※肘だけではなく、胸や背中  
の筋肉も動かすようにしましょう

へそのぞき・肘まる体操を  
まずは3セットずつ  
行ってみましょう



## ひゅーまんだより

平成30年12月号

今年もあっという間の一年でした。皆様と共に年を越せることを職員一同大変嬉しく思っております。今の私たちがあるのは、利用者様やそのご家族様、関係事業所の方々のおかげです。一年間、本当にありがとうございました。ヒューマンホールディングス株式会社は16年目を迎える来年も、より一層精進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

〒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

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

# ヒューマンホールディングス株式会社 創立15周年記念パーティー

平成30年12月1日、創立15周年の記念パーティーを開催しました。  
笑いの溢れる楽しい時間となりました。



## 勉強会 平成30年11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「家族支援の困った、解決のポイント」について勉強会を行いました。

より良い支援を行うためには御本人様の状況を把握し、判断や助言・行動が取れるキーパーソンとの関わりが必要になってきます。また、御本人様同様、キーパーソンとも円滑なコミュニケーションを行うことで一つ一つ信頼関係を築いていくことの重要性や、相手の受容を行いながら支援していく方法を勉強しました。

多様化する家族関係の中で一人ひとりの利用者様やご家族に寄り添いながら今後も支援していけるよう勉強会を行っていきたいと思います。



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「レクリエーション活動における支援とは」をテーマに勉強会を実施しました。

もみの木で行っているレクリエーションは、利用者様が心身ともに自立し充実した生活を送ることを目指して計画を立てています。利用者様が自分らしく心豊かに日常生活を送ることは職員の願いでもあります。そのためには利用者様が少し苦手とすることも行っていく必要がありますが、その際は私達職員も声掛けなどを工夫し、出来るだけ多くの利用者様に参加して頂けるよう努力しています。

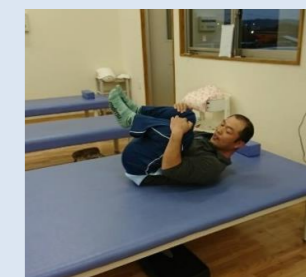
利用者様から「集団体操や、脳トレも兼ねた体操をした日は夜ぐっすり眠れる」「昔の歌を歌ったら若い頃を思い出して懐かしかった」などの声を聞くことがあり、とても嬉しく思っております。今後も利用者様の笑顔のため、またご家族の方々にも安心して頂けるようなデイサービスを目指して、職員も一緒に楽しみながらレクリエーション活動を行っていきたいと思います。

シニアコミュニティつばきでは「腰痛」について勉強しました。寒さが増していくこの季節は、腰の痛みが強くなってしまいます。そこで痛みを治す腰痛体操を学びました。腰痛の原因となる腸腰筋（両下肢の付け根部分）を伸ばす運動や腹筋を鍛えるための足上げの運動を学びました。介護スタッフは介助する際、腰を使う事が多いため、腰痛を予防するため実際に実践して行いました。

### <体操を行う際の注意点>

- ① 痛みのない範囲で行う
- ② 人工関節や持病のある方は無理をしない
- ③ 正しいやり方を理解した上で行う

腰痛を防ぎ、利用者様に対して適切な介助を行えるよう、スタッフ一同努めて参ります。



### おひさま

おひさまでは、児童から「どうして”ありがとう”って言うの？」と質問されたことから「ありがとう」について掘り下げて学習してみました。



「ありがとう」と声に出して言うことはとても素晴らしく、心が疲れている人にとって救いの言葉です。ただ『考えるだけ』ではなく『実際に口に出して言う』ことで、相手に自分の気持ちを伝えることが出来、しかも、その言葉を自分の耳で聞くことで、自分自身の心にも染み込ませることが出来ます。それは自分の存在を認めることに繋がるとても良いことだとわかりました。また、「ありがとう」の反対語で「当たり前」という言葉があります。

ありがたくないから大切にしない、相手の存在を無視したり感謝の気持ちを忘れてしまうという意味でした。何事も「当たり前」ではなく「ありがたい」と思える心を育てていけるよう今後の声かけなどにも工夫していきます。児童が感じた疑問を、今回のように成長の糧にさせて頂いたことを本当に嬉しく思います。おひさまでは児童一人一人と真剣に向き合い、今回のような疑問や発見を見逃さず今後も成長に繋げてます。