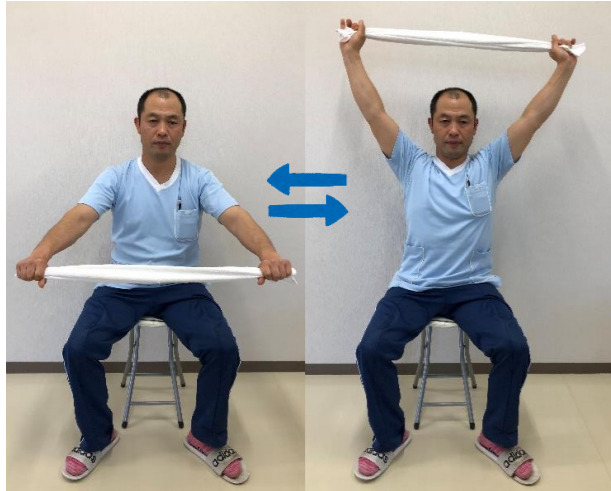


合田柔道整復師のリハビリ講座

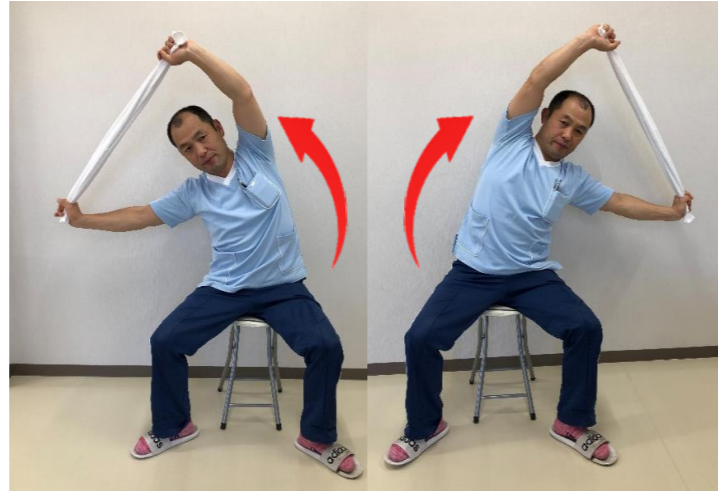
こんにちは、柔道整復師の合田です。今回はタオルを使った体操を紹介します。背もたれのない椅子などに腰掛けて、楽な呼吸で無理なく行ってください。タオルはピンと張った状態で実施し、回数をご自身が「気持ちいい」と思える範囲で行いましょう。



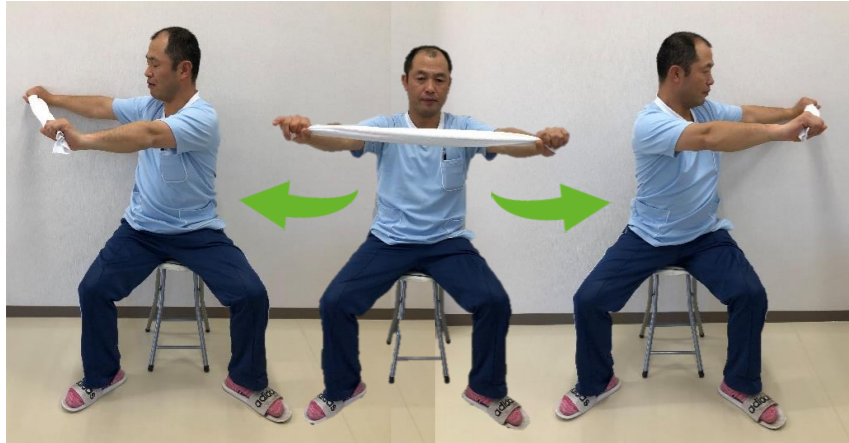
背伸ばし



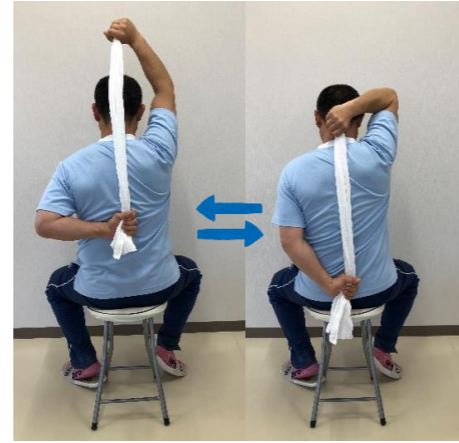
わき伸ばし



ウエストねじり



背中洗い



胸張り (肩甲骨を寄せるように)



肩伸ばし



ひゅーまんだより
平成三十一年一月号

あけまして
おめでとございます。

昨年中は皆様に
大変御世話になり
ありがとうございます。
今年は平成から新年号へと
変わるなか、私達職員一同も
一人一人自己研鑽に努め
皆様に満足していただける
サービスが提供できるように
励んでいきたいと思えます。
今年も皆様にとって
良い年になりますように
お祈りいたします。

代表取締役 花元 照美

〒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ーもみの木
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ーつばき
電話：0948-29-5366

〒820-0001
福岡県飯塚市鉢田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

ヒューマンホールディングス株式会社

平成31年 新年のご挨拶

専務取締役 江口 智枝

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年は会社の移転等でご利用者様にもご不便をお掛けする事もあったかと思えます。新しい環境にも慣れ、職員一同より一層良いサービスを提供できる様 努力してまいりたいと思っております。今年も笑顔を絶やす事なく頑張ります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

もみの木相談支援センター 重富 美奈子

あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。もみの木相談支援センターは皆様のおかげで今年4年目を迎えることができました。職員一同、利用者様のために誠心誠意 頑張っ参りたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願いいたひます。

シニアコミュニティもみの木 松岡 繁子

明けましておめでとうございます。昨年中は色々とお世話になりました。昨年は会社も創立15年を無事に迎えることができました。又、新社屋への移転もでき、皆様のおかげと心より感謝しております。シニアコミュニティもみの木も今年の4月で9年目を迎えることになりまひす。職員一同、皆様の益々の健康のために頑張っ参りたいと思ひています。

シニアコミュニティつばき 花元 隆史

新年あけましておめでとうございます。旧年中はご厚情を賜り誠にありがとうございます。おかげさまで弊社は昨年創業15周年を迎えることができました。まだまだ至らぬ点があると思ひますが、皆様の健康に寄り添えるよう努めていきたくと思ひます。本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

もみの木ケアプランセンター 仲 協子

新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年も利用者の皆様が安心して御自宅で生活できるように、一生懸命支援していきたくと思ひます。どうぞよろしくお願いひます。

ケア・サービスもみの木 河内 弘子

あけましておめでとうございます。皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎える事ができました。利用者様がこれからもご自宅で安心して生活できるように職員一同努力していきたくと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

おひさま 江藤 久美子

明けましておめでとうございます。お子様方のキラキラと輝く笑顔は、「おひさま」での生活において私達の励みとなっています。私達一同は、その笑顔にしっかりと応えることができるように懸命に努力して行く所存です。更に、私達はお家族様はもとより、各関係機関との連携を大切にしながら、ご要望に添った療育ができるように努めていきますので、本年も宜しくお願ひ申し上げます。

勉強会 平成30年12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「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。

利用者様が在宅で生活されるにはご家族との関わりが必要となります。ケアマネジャーや相談支援専門員が、利用者様だけではなくご家族の状況・状態も把握出来ていると、ご家族の状況の変化に伴う利用者様のプランの変更等にすばやく対応することができるようになります。

別居されているご家族とは、あまりお会いする機会はありませんが、信頼関係を築けるように努力していきたいと思ひます。利用者様とご家族に安心して生活して頂けるよう、今後も職員一同邁進していきまひす。



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「杖歩行」について勉強会を実施しました。

歩行補助具として「杖」を選択される利用者様は多くいらっしゃいます。まずは杖の種類や高さ調節を学び、その後 杖と足を出す正しい順番を身につけるため各職員が杖歩行を実践しました。

職員は片足に重りをつけ、歩行の補助として杖がどのように必要なかを体験しました。実際に杖歩行を実施することで、利用者様の日頃の歩行介助や声掛けをするタイミングを知ることが出来ました。

利用者様が安全に移動できるように、適切な声掛けや、利用者様の気持ちに寄り沿った介助を行っていきたくと思ひます。



シニアコミュニティつばきでは「心臓の機能」について勉強しました。年を重ねると心臓の機能が低下し、それに伴い血圧の変化が起こったり浮腫が強く出てしまうことがあります。そうすると転倒の危険性が高まるため、その予防法・改善方法について学びました。その方法は以下です。

- ①体重を適正体重内に整え、心臓に負担をかけない
- ②急に立ち上がると血圧が下がるため、ゆっくりと立ち上がる
- ③塩分を取りすぎない（心臓に負担がかかる為）
- ④下肢に浮腫みがある時は足を上げる
(例)寝る時に足を高くして寝るなど

私たち職員は利用者様の変化にいち早く気づき、予防や改善、さらには病院受診を勧める必要があります。日頃から利用者様の状態の変化に気づけるよう知識を深め情報を共有し、素早い対応に努めていきます。

シニアコミュニティつばき



おひさま



おひさまでは「先を見越した計画」について勉強会を行いました。日常外出したり、集団遊びをする時の「お約束」は、定着できてきました。それに加えて、お子様方が、今日は「泣かない」「お友達とケンカをしない」「お弁当は、全部食べる」「お弁当は、苦手な野菜を先に食べる」などそれぞれ自分の目標をもつことも可能になってきました。

目の前の興味ある物事だけではなく、通所後の持ち物整理などの日課は自分で行うことが定着しています。

『今日は活動何をするの?』『椅子取りゲームしたい』などの気持ちの表現も上手になっています。同時に次の行動を予測することもできるようになってきていますので、当日の活動内容は事前に伝え、それぞれが焦ることなく取り組むことができるように心がけています。今後も、「できる」を増やして自信につながるよう日々の療育を積み重ねていきたくと思ひます。