

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。高齢になるとトイレに行きたいと思うと我慢が出来なくなったり、くしゃみや咳などで急にお腹に力が入ると尿がもれる症状が出る方がいます。骨盤底筋群を強くすることで尿失禁症状の予防・改善になります。今回は骨盤底筋群を強くする体操を紹介します。



仰向けで行う



膝の間に丸めたタオル（バスタオル）を挟みます。タオルをつぶしながら尿を我慢するように力をいれます。この時、息を吐きながら行いましょう。

10回を1セットとし、2~3セット実施しましょう。
無理なく実施し、長期的に継続することが大切です。

座って行う



仰向けで行うことが難しい方は座った状態でも同様に行うことができます。

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

ひゅーまんだより 平成31年2月号

1月の終わりに雪が降り、冬の厳しい寒さを久しぶりに体感しました。

今年はインフルエンザが大流行し、日本全土で警報が出ている状況です。

日頃からインフルエンザの予防対策を実行しておきましょう。

〒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

福岡県飯塚市鉦田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

低体温症に注意しましょう

寒さが厳しくなってきましたね。
今回は高齢の方の心身の特徴などを中心に低体温症について説明します。

<暑さ・寒さに対して>

通常、人の体は、暑い・寒いといった気温変化に対して自然に調節する仕組みをもっています。間脳の視床下部というところに体温調節中枢があり、自律神経やホルモンをコントロールすることで体温を一定に保つ働きをしています。体温調節の主な方法として以下のものがあります。

- 汗をかいて熱を逃がす
- 皮膚の血管の血流を増やしたり減らしたりして、体温をコントロールする
- 筋肉を震わせて体温を上げる
熱が上がる際に身体がブルブル震えることがあるのはこのためです
- 代謝を増やして熱をつくる
食事などでエネルギー補給することで体温が上がります



しかし、上記のような体温調節の仕組みがうまく機能しないことがあります。加齢や病気、更年期、ストレスなどのためです。汗をかきにくくなったり、逆に更年期症状などでは汗が出やすくなったりします。また、加齢に伴って、代謝の低下や皮膚の血管への血流量調節も行いにくくなります。

<低体温症に注意しよう>

低体温症とは、体の深部の温度が35℃以下になる状態です。深部の体温は、体表面より1~2℃高いので、低体温症では体表面の体温は33~34℃まで下がっていることとなります。

特に高齢の方は、暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなることや、体の表面の血流の量が調整しにくくなり体が熱を作りにくくなるため低体温になりやすいのです。

<低体温の症状は>

- いつもより反応が鈍い、反応がおかしい、イライラしている、混乱している、会話の内容がいつもに比べておかしい など
- 手足が異常に冷たい、身体が震えている、体温が35℃以下
- 呼吸が浅く、異常にゆっくりである（1分間に10回以下）

※必ずこういう症状が出るとは限りません。また、低体温症でなくてもこういう症状がみられた時は注意が必要です。



<低体温症を防ぐには>

高齢の方は寒い室内にいてることによって低体温症になることがあります。室温調節（19℃以上）や重ね着などの工夫をしましょう。また、睡眠薬やアルコールを飲むと高齢でなくても体温が低下しやすいため注意しましょう。

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ったり、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。

勉強会 平成31年1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「ターミナル期(終末期)の支援」というテーマで勉強会を行っています。

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

- <事前準備> 人生で最も大切にしている、その人の軸となる生き方を知る
- <病状悪化期> 医師等に「その人らしい生き方」に関する情報を伝える
- <活動低下期> 「家族の間で新たな思い出作り」が出来るよう下支えする
- <看取り> その人らしく『生き切る』ための橋渡しを心掛け、平穏になれる環境作りや、家族の不安を解消するアドバイスをする



利用者様の状況変化に素早く対応するために、これから起こる変化を予測し、対策しておくことが必要です。私たちは、毎週行っている会議や勉強会等で自分の担当している利用者様の現況や予測について意見交換を行うことで、幅広い視野から物事を判断するようにしています。今後も積極的に知識を深め、時代の変化にも対応できるよう日々邁進していきたくと思います。



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「ペースメーカー」について勉強会を行いました。現在利用されている方に、ペースメーカー植え込みをされている方もいらっしゃいます。職員がペースメーカーについて知識を深めることは、正しく安全にサービスを提供できることにつながっています。

バイタルサインの測定では脈拍を測定し、脈の乱れや回数に変化がないか確かめます。物理療法ではペースメーカーへ影響を及ぼす可能性のある装置について学習しました。日常生活での注意事項や身体に異常を感じた時の対応等を学ぶことで利用者様が安心して通所できるよう、スタッフ一同努めて参りたいと思います。

シニアコミュニティつばきでは「認知機能低下が見られる方の介護にあたっての基本的な考え方」について勉強を実施しました。

シニアコミュニティつばき

- ① 尊厳を守る
症状にばかり目をやるのではなく、その方の本質をしっかりと見つめる
- ② できることは本人に
出来る範囲のことはご本人にお任せする事で生きがいにつなげる
- ③ 根本原因を考える
原因を解決するために介入の方法や環境の整備を連携して行っていく



認知症の方は病気になる前までは社会の一員として活躍され、また家庭を支えてこられた方々です。出来なくなったことばかりに目を向けず、その方の変らぬ本質をしっかりと見つめて、その時々に必要な手助けを医療・福祉・地域・家庭・・・すべての場で連携して行うことが大切です。もし、自分が認知症になった時にしてほしいと思えるようなケアを、私たち職員は心掛けていきたいと思っています。

おひさま



今回、おひさまでは「レジリエンス」について勉強しました。現代社会は何が起こるか分からない変化の激しい時代です。レジリエンスとは、その変化を受け止めながら折れることのないしなやかな心、困難にも前向きに立ち向かいそれを糧に成長する心のことを言います。

<レジリエンスを育てるのに必要なこと>

- ① 感情のコントロール
- ② 自尊感情
- ③ 楽観性
- ④ 自己効力感（自分が成長していると実感できること）
- ⑤ 良好な人間関係
- ⑥ 生活習慣の改善

学校での小さな挫折や、ペットの喪失といった大きな心の傷など、人生にはたくさんの困難が襲い掛かってきます。そんな時に心折れず、何度も立ち直るために、子どもの頃からレジリエンスを高めていく必要があります。おひさまでは、褒める事、「ありがとう」を伝える事、子どもの話を親身になって聞く事を大切にしています。またいろんな体験をする中で、挫折や失敗をしても、それを乗り越えられるようなサポートをしていきます。子供と職員また保護者の方としっかり信頼関係を築き、安心して通所して頂けるよう努めていきます。