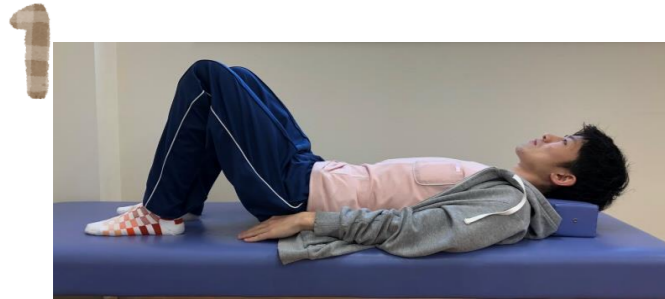


内野PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の内野です。
今回は「お腹周りの運動」を紹介したいと思います。これを行うことで
腰痛予防・正しい姿勢のキープ・尿漏れ予防・深い呼吸
が出来るようになるのでぜひ実施してみてください。比較的簡単ですよ。



膝を立てて仰向けに寝る



お腹に手を当てる



鼻から息を吸いながら
お腹をふくらます



口からゆっくり息を吐きながら
お腹をへこませる



1セット10回です。
毎日1〜3セットを目安に
行いましょう。

※お腹に力を入れすぎず、
リラックスした状態を
意識して下さい。

ひゅーまんだより

平成31年3月号



日に日に暖くなり、春の足音がすぐそこまで聞こえてきました。
おひさまの子供たちは紙コップを使って おひなさま を作りました。
一生懸命な子供たちの表情が目に浮かんできます。

伝統行事は大人になると少しずつ縁遠くなりがちですが、年に一度の
その時期にご自分の子供時代を思い出す良いきっかけになるかもしれません。
あなたのおひなさまの思い出は何ですか？

〒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
福岡県飯塚市鉢田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき



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



もみの木ケアプランセンターでは今月も「ターミナル期(終末期)の支援」について勉強会を行ないました。

ターミナル期になると状態の変化が著しいことが多くなります。慌てないように事業所間の連絡体制を整えたり、ケアマネの研修を行い基本的な医療知識等を修得する必要性について勉強しました。

特に研修については継続的に行い、幅広い知識を身に付ける必要があると感じました。利用者様に関わっている事業所と協力しながら、その人らしい生き方が最後まで出来るように支援していきたいと思ひます。

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

もみの木相談支援センターでは新任職員が増え、相談支援専門員が3人になりました。今回は「受給者証を使ったサービス受給までの流れ」について勉強しました。

利用者様が市に相談し、申請を行ったあとに相談支援事業所を選び、契約します。市からの聞き取り調査を終えた後に相談支援事業所がサービス等利用計画案を市に提出。その後サービスの支給が決定します。

基本的な流れを新任職員へ教えることで、現任の職員も初心に帰ることが出来ました。今後もたくさんの方を学び、その知識を利用者様への支援に活かせるように日々努力して参ります。

シニアコミュニティもみの木では「バイタルサインの基準値や異常に気付く技術」について勉強会を行いました。

デイサービスでは、利用者様が到着されてすぐにバイタル(体温・血圧・脈拍・SPO2)を測り、その日の体調を確認した上で、実施するリハビリの内容を決定しています。バイタルの基準値や、異常な数値が出た場合の対応(リハビリの中止、ベッドにて静養・病院受診を勧める)などを全職員が把握しておくことの大切さを学びました。

また、バイタルを測定する際の注意点(乳がん術後の方は、手術した側の腕で測定しないなど)も勉強しています。今回学んだ知識を今後のサービス提供の際に活かしていきたいと思ひます。

シニアコミュニティもみの木



シニアコミュニティつばき



シニアコミュニティつばきでは「食事介助のやり方」について勉強会を実施しました。まずは利用者様の食事の前に行う基本事項を再確認しました。

- ・口腔体操・・・口周りの筋肉をほぐし口腔内の唾液をたくさん出す
- ・排泄を済ませる・・・排泄が気になっては食事を楽しむことが出来ないため食事前に誘導して済ませておく

その後、食事介助の際の注意事項を2人ペアになり実際に体験しました。
・身体が傾いたままの食事・・・食事がしづらくなるため、傾いている方にクッション等をはさんで姿勢を保持する

- ・アゴが上がった状態でお茶を飲む・・・飲みづらくムセそうになる
- ・目をつぶった状態で声掛けなしでお茶を飲む・・・いきなりコップが来てびっくりする。恐怖感がある

食事とは、生きるために栄養を取る目的以外に「おいしいものを食べる楽しみや喜び」も味わえるものです。利用者様が楽しく食事が出来るように、多職種みんなで支援していきたいと思ひます。

おひさまでは「外での活動の良いところ」について勉強しました。おひさまの子供たちは散歩がとても好きです。「今日は散歩に行きます」と言うと「やったー！」の声とともに、片付け・準備のスピードが早くなります。

外での活動には・・・

- ①五感を刺激して脳を活性化する
- ②心が豊かになる
- ③コミュニケーション能力が向上する
- ④発想が豊かになる
- ⑤夜ぐっすり眠れる

など沢山のメリットがあります。

外遊びは「人間」として大切なことを子供たちに教えてくれる最も簡単で最も大切な事であると言っても過言ではありません。公園や公共の施設に出かけるたびに『外でのマナーが身についてきたなあ』と子供たちの成長を感じています。おひさまでは今後も安全に注意し、目を離さないなど事故防止に努めるとともに、帰ってきたら手洗い・うがいを徹底して、外での活動を楽しんでいきます。

おひさま



今すぐできる花粉症対策

花粉症の方には辛い季節がやってきました。早めの対策でつらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

1.マスクを正しくつける

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70~80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。

手作り「濡れマスク」でしっかり花粉対策

マスクを2枚用意し、1枚目のマスクと2枚目のマスクの間にウェットティッシュを挟んでマスクを装着します。ウェットティッシュが乾いてしまうと花粉を吸着する効果がなくなってしまうので、乾いたらすぐに取り換えいましょう。

2.衣類への花粉の付着を防ぐ

- (1) 柔軟剤で付着予防
花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。
- (2) 花粉が付着しにくい素材
コートなどは、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がオススメです。

3.窓は10cmだけ開ける

窓を10cm開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を50%カットできるといわれています。

4.トイレマットに注意

トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるため、トイレマットには花粉がたまりやすくなります。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。