

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。
歩行する時につま先が持ち上がらないと、足を引きずるように歩いたり、何も無いところで転倒したりとスムーズに歩行出来なくなります。足首の筋肉を鍛えることで転倒予防していきましょう！

長座位



脚と膝が痛くない程度に前に伸ばして座る



1 つま先を体から遠くに離すように伸ばして5秒間止める



2 つま先を体に近づけるように曲げて5秒間止める
①～②を5回繰り返す

座位



脛（すね）の外側の筋肉に力を入れるよう意識しながらおこないましょう



①～②を5回繰り返す

シニアコミュニティつばき 新職員紹介

介護職員 嶋田 千代子



2月12日より勤務しています嶋田と申します。早いもので勤務し始めて1か月以上経ちました。まだ慣れずに皆様方にご迷惑をおかけしているかもしれません。皆様の安全を第一に心掛け、信頼していただけるように今後も勉強し努力していこうと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

ひゅーまんだより 平成31年4月号

春がやってきました。

昨年夏から冬芽（とうが）の中でスタンバイし、咲き誇る日を待ちわびていた桜の季節の到来です。

桜の甘い香りは不安感を取り除いて自信を回復する効果があるそうです。

見て・食べて・香って

今年の春もたくさんの桜を満喫できたらいいですね。

ヒューマンホールディングス株式会社

〒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

崎川栄養士のおいしいレシピ♪



新じゃがのそぼろ煮

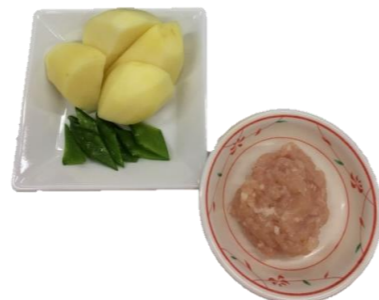


- (材料2人前)
- ・新じゃが芋(メークイン)・・・100g
 - ・鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・40g
 - ・絹さや・・・・・・・・・・・・3枚(冷凍でも可)

- (調味料)
- ・酒・・・・大さじ1(鶏ひき肉に使用)
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・醤油・・・・大さじ1
 - ・砂糖・・・・大さじ1/2
 - ・片栗粉・・大さじ1/2(とろみ用)

(前準備)

- ・新じゃが芋はナイロンたわしで皮をこそげとり、さっと洗う。
(皮が気になる方は全部剥いて使用しても良い)
大きい新じゃがの場合は1/4や1/2に切る。
- ・絹さやは筋を取り、3等分に切る。(冷凍使用の場合は筋取りなし)



(作り方)

- ①鍋に鶏ひき肉と酒を入れ火にかけ、菜箸でポロポロになるまで炒り、そぼろ状にする。
- ②水1カップ(200cc)とじゃが芋を加え、煮立ったらアクを除き、みりん、醤油、砂糖で調味する。
落とし蓋をして弱めの中火にし、新じゃが芋が柔らかくなるまで15~20分煮る。
- ③絹さやを加えて中火にしてひと煮し、水溶き片栗粉を加減しながら加え薄くとろみをつける。

じゃがいもの豆知識

じゃが芋を選ぶポイント

男爵・・・粘りがなく、火を加えるとホクホクする反面、荷崩れしやすい。粉ふき芋やポテトサラダに良い。
メークイン・・・粘りがあり、荷崩れしにくい。おでんや煮物、揚げ物に向いている。

- ・日にあたっていた物は薄く緑色がかかっていたりします。そういうものは、皮の部分に有害成分が作りはじめられているので避けて下さい。
- ・しっかりと固い物を選び、しなびた感じの柔らかい物は避けて下さい。
- ・メークイン系の物は表面がつるつとして明るい物を選びます。
- ・新じゃが芋の場合は、表面の皮が薄く、指ではがれそうな位の物が良いです。
薄くはがれやすい物が新しく、古くなるにつれて皮が厚くなり、手では剥けなくなります。



じゃが芋の栄養

・じゃが芋には意外とビタミンCがたくさん含まれています。その量は、ほうれん草やミカンと同じ位です。
じゃが芋の中のビタミンCは、でんぷんに守られ加熱しても壊れにくいです。
ビタミンCの働きは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

2019年3月勉強会



もみの木ケアプランセンター

もみの木ケアプランセンターでは「プロの聴き方・伝え方」について勉強会を行いました。

私たちは、日ごろ利用者様やご家族とコミュニケーションをとりそれを計画作成等に反映させています。しかし、会話の中に散りばめられている利用者様・ご家族の想いにまで気づけていないこともあるかもしれません。限られた時間の中で利用者様の本音に気づく・察する・的確な提案が出来るということは容易ではありませんが、今回学習した内容を少しずつ実践していくことでもっと良い聴き方・伝え方が出来るよう努力していきます。

もみの木相談支援センターでは「強度行動障がい」について事例検討を行いました。私たち相談支援専門員は、障がい者・児の方々のサービス計画を立てさせて頂いております。今回のような事例検討を行うことで、各相談支援専門員がどのような視点でプランを立てているのか、気を付けるべき点はどこなのかなどをお互いに関心することが出来ました。

相談支援専門員はそれぞれが単独で動くことが多いため、このような話し合える時間を設けて意見交換することは非常に勉強になります。今後も様々な事例を検討することで、利用者様のニーズに適した計画を作成していきたいと思っております。

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では、「坐位姿勢」について勉強会を行いました。解剖学に基づいて、正しい坐位姿勢を学ぶため椅子に座った時に座面に触れる出っ張った部分(坐骨結節)を確認しました。坐骨結節で体を支えると、坐位は安定し上半身をスムーズに動かすことが出来ます。お尻が前に滑った状態での坐位(仙骨坐り)では、坐位が不安定になり、食事動作や作業などに支障が出てきます。

デイサービス内で集団体操や坐位での作業を行う際は、正しい坐位で行って頂くよう声掛けを実施するなど役立てていきたいと思っております。

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「介護職に就くにあたって気を付けたい3つのマナー」についての勉強会を行いました。

1. 挨拶・・・心を開く最大のきっかけになる
2. 距離感・・・利用者様の気持ちに寄り添いつつ一定の距離感を保つ
3. 感受性・・・相手の立場に立ち、話を親身になって聞く

この3つを特に気を付けて、今後も利用者様に満足して頂けるようより良いサービスを提供していきたいと思っております。

おひさまでは「個人差」について勉強会を行いました。

「個人差」と言葉では簡単に言えますが内容は深く難しいものです。例えば、3歳1か月と3歳11か月では全く違います。皆ちがって皆いいというように同じ年齢でも身長・体重・考え・言葉の遅い、早い等さまざまです。おひさまでは児童一人一人と真剣に向き合い、個人差・個性を知り各々のペースに寄り添いサービスを提供させて頂いております。また、良い意味の個人差はあって当たり前と捉えています。今日出来ていても、明日出来なく、突然出来る事もあるのでご家族様



・他事業者様・職員等が連携を図り見逃さないようにしていきたいと思っております。

おひさま