

## 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、自宅で行える壁を使った簡単なストレッチを紹介します。  
ストレッチを強く行い限界を超えてしまうと、逆に筋肉を痛める  
こともあります。力を入れすぎなくても十分な効果があるので、  
無理のない範囲で行いましょう。



① 両手の平を壁に付け、少しずつ  
体重をかけるように曲げる



② 両手の甲を壁に付け、少しずつ  
体重をかけるように曲げる

①、②の運動を5秒×3回行いましょう。  
手首の動く範囲を少しずつ広げていくのがポイントです。



## ひゅーまんだより 令和元年5月号

平成から令和へと新しい時代を皆様と  
共に迎えられる事を大変うれしく思います。

新しい一歩を確実にしっかり歩いていけるように  
職員一同 日々努力していきます。

皆様の笑顔と共にヒューマンホールディングスも  
成長していきたいと思っております。

代表取締役 花元 照美

 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

福岡県飯塚市総田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

検索

# 「五月病」に対策するための5つの方法

新しい環境への適応がうまくいかない・一緒に暮らしている家族の生活の変化等でいつもの習慣が乱れたなどの影響で、心身に不調があらわれる「五月病」  
五月病からうつ病に移行するケースも少なくはないので、早い対処を行いましょう。

食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめない、眠れない・・・  
この「気分が落ち込む」「ゆううつ」な気分が長期にわたって続いている場合、  
うつ病が起きている可能性があります。ストレスが原因でうつ症状に陥る人が少なく  
ありませんが、人生において不健康なストレスに対策する方法はたくさんあります。  
ストレスについてよく理解し、自分に合った対処法を見つけましょう。

## ストレス対処法

### 1. 時間を上手に管理する

重要な要件を優先的に行ったり、気の進まない作業を午前中の早い時間に  
終わらせることで、1日の残りの時間のストレスを減らすことができます。

### 2. 他人と交流する

他人と交流することで、ネガティブな感情や孤独、退屈をやわらげられるかもしれません。  
あなたと別の視点を持つ家族や友人の助言、問題解決の糸口が見つかる可能性があります。

### 3. 運動を習慣化する

運動や身体活動はストレスを軽減する効果があります。  
毎日の生活で体を動かす時間をつくることで、健康増進の効果をえられるだけでなく  
緊張をやわらげ心身をリラックスさせ、ストレス管理に役立ちます。

### 4. 体をケアし生活を健康的に変えていく

健康的な食事と質の良い十分な睡眠は、ストレス対策に効果的です。  
カフェインやアルコールの過剰な摂取は、ストレスを高める恐れがあるので注意しましょう。

### 5. 呼吸を整える

過剰なストレスを感じ、身体的な緊張を受けていると、呼吸が浅くなることがあります。  
そんな時は1分ほど深呼吸をしてみましょう。腹式呼吸をこころがけ下腹部が膨らんだり  
凹んだりするのを感じながら深く呼吸をし、1から10まで数えてみましょう。  
深呼吸はもっとも身近なストレス対処法です。



## 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



## 2019年4月勉強会

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



もみの木ケアプランセンター

コミュニケーションとは聴く力・伝える力で構成されていることを  
学び、それらの力を高めるポイントを確認しました。相談援助のプロ  
としてのコミュニケーションがとれるようになるため、日頃の会話  
から意識し改善していきたいと思えます。

利用者様・ご家族様の言葉や思いをしっかりと聴き取り、サービスを  
提案させて頂く時は、わかりやすく伝えられるよう今回学習したことを  
計画作成等に活かしていきたいと思えます。

もみの木相談支援センターでは「プロの聴き方・伝え方」に  
ついて学びました。私たちが利用者様の計画を作成する際、  
利用者様やご家族様の希望に沿った計画となるように詳しく  
聞き取りを行います。障がい福祉サービスは、細かなルールも  
多く、サービスについて説明を行う際は、出来るだけ専門用語  
を使わずわかりやすい言葉で説明しなければ、非常に伝わり  
にくいものとなります。

「ただ説明する」ではなく「きちんと理解して頂く」ことを  
意識して利用者様と関わっていきたく思います。

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、「排泄最優先の原則」に  
ついて勉強会を行いました。認知症の方に、ウロウロやイライラなど  
のBPSD（周辺症状）と呼ばれる行動が出てきたら、その行動を  
やめさせようと考えがちですが、その行動には理由があり、特に排泄  
にまつわる生理的な不快感が引き金になる場合が多いそうです。

原因が排泄だとわかったら、なによりも先に排泄を済ませ利用者様  
のBPSDが落ち着くための行動を最優先で行うことを学びました。  
利用者様が快適に過ごせるようなデイサービスにしていけるために、  
職員一同、日々努力します。

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「アセスメントシート」に  
ついて学びました。アセスメントシートとは利用者様の基本情報  
が載った書類です。住所・生年月日などの個人情報や病歴、主治  
医や生活の状況について詳しく書かれています。

それを元に私達は、こういった介護が必要なのかを汲み取らな  
ければなりません。職員がアセスメントシートを通して情報を共有  
し利用者様が日常生活を快適に過ごせるような支援をしていき  
たいと思えます。

おひさまでは「気持ちの切り替え」について勉強会を行いました。切り替えに時間がかかりパニック  
を起こす児童は、『見通しを立てる・感情のコントロール・環境の変化や急な予定変更』が苦手です。  
そのため、見通しを立てて気持ちを切り替える準備時間を作ることが大事です。

気持ちの切り替えを働きかける3つのステップは  
『①今やっている行動をやめる ②次にやる行動に気持ちをむける  
③次の行動を始める』ですが、大人は児童に対して①と②を飛び越し  
③を促しがちです。砂時計やタイマーを利用し「あといくつ数えたら」  
など事前の見通しをたてる言葉がけをした後、次の行動にうつる心の  
準備をします。おひさまでは今後も児童の個性に合った対応や言葉かけ  
により切り替えがスムーズに行えるよう療育に努めます。



おひさま