

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。今回は肩甲骨のストレッチを紹介します。肩甲骨の柔軟性を高めることで可動域が広がり、肩こり予防やケガの防止につながります。テレビを観ながらでもできますので、痛みがない程度で無理なく行いましょう。



①両手の平を**内側**に合わせて手を上げる。



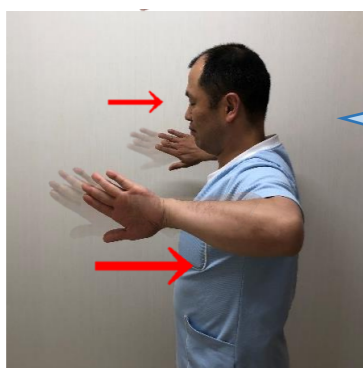
②腕を下げながら**手の平を外側**に向け、**2回ほど肘を上下に軽く動かす。**

腕を下げた時に肩甲骨を中央に寄せましょう

※手の平の向きが逆の動きもしてみましょう。
外側向き → 内側向き



①腕を水平にして手の平を**内側**に合わせる。



①腕を引きながら手の平を**外側**に向け、**2回ほど肘を軽く前後に動かす。**

腕を引いた時に肩甲骨を中央に寄せましょう

※手の平の向きが逆の動きもしてみましょう。
外側向き → 内側向き



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



ひゅーまんだより

令和元年6月号

今年は暑さを感じるのが早く、5月から熱中症の話も出てきています。

これから梅雨を迎え、ますます体調を崩しやすい時期となりますが、衣服選びやエアコンの使用などで上手に体温調節しましょう。

恵の雨に感謝しながら梅雨を過ごしたいですね。

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

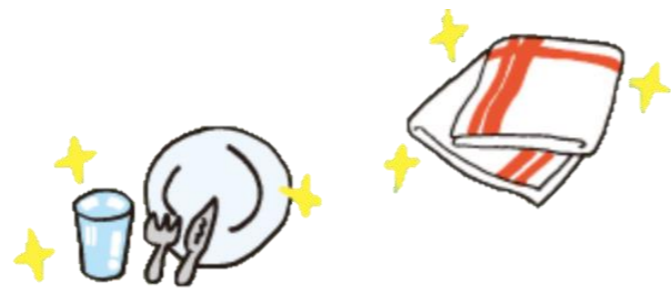
検索

家庭で出来る、食中毒予防の3原則

夏場や梅雨時期は細菌による食中毒が多く発生します。
食中毒予防には、**菌を「つけない（清潔）」**「**ふやさない（迅速・冷却）」**
「**やっつける（加熱・殺菌）」**の3原則が重要です。

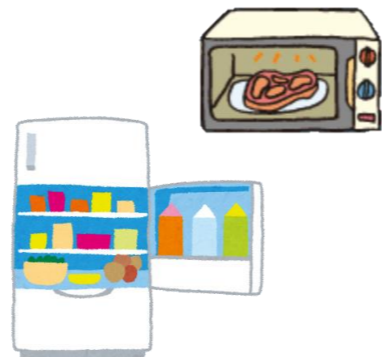
菌をつけない(清潔)

- 調理前や食事前には十分な手洗いを
- タオルやふきんも常に清潔に
- 清潔な食器や器具を使う



菌をふやさない(迅速・冷却)

- 料理を長時間常温で放置しない
- 解凍は冷蔵庫か電子レンジで（自然解凍は避ける）
- 冷蔵（冷凍）食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
 - ①冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持
 - ②詰めすぎに注意（7割程度が目安）
 - ③肉や魚は汁が漏れないように袋や容器に入れる



菌をやっつける(加熱・殺菌)

- まな板や包丁は洗った後に熱湯をかけて殺菌
- 温め直しの時も十分に加熱する



シニアコミュニティつばき 新職員紹介



介護職員 須堯 晴美

5月13日より勤務させて頂いています、須堯と申します。
勤務してまだ日が浅いです。利用者様の名前を覚えていきたいと思ひます。
安全を第一に心掛け、信頼して頂けるように努力していきます。
どうぞよろしくお願い致します。

2019年5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
「伝える力を高めるポイント」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を取る上で、伝える力も重要になります。
相手にとって分かりやすい言葉・言い回しをすること、声のトーンや
大きさに注意すること等を勉強しました。

私達は利用者様やご家族とお話する機会が多くありますので、
「相手も知っている」と早合点せずに、十分説明するように心掛けて
いきたいと思ひます。

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。

- ①コミュニケーションはキャッチボール
一方通行の会話とにならないように気をつけて行う。
- ②「聴く力」を高める
相手の視点で物事を見る・相手に注意を集中し傾聴する。
- ③「伝える力」を高める
相手にとってわかりやすい言葉や言い回しをする。
今回の勉強会を通して「**プロとしての会話**」を行うべきだと
再認識しました。今後の業務に活用していきたいと思ひます。

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、デイサービスの利用者様を
介助するにあたって、一番の基本である「立つ・歩く・座るの基本」
について勉強会を行いました。

「立つ・歩く・座る」は生活する上で行う最も多い動作です。
皆様、昔からやってきたご自身の癖をお持ちだと思います。しかし
年齢を重ねるにつれ、その癖が転倒につながる動きとなる場合もある
のです。職員が「立つ・歩く・座る」の基本の動き方を知り、正しい
身体の使い方などを共有することで利用者様に統一した声掛けを
行えるようにしていこうと思ひます。

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「入浴介助」について学びました。



入浴前に看護師がバイタルチェックや状態観察を行い、体調を見ながら
入浴して頂きます。洗髪・洗身方法や浴槽に入る時の介助や声かけ、入浴
後の水分補給などの基礎的な注意点を再確認しました。利用者様の入浴に
携わるといふことは、安全であること・快適であること・プライバシーが
守られていること、などが非常に大切になります。

利用者様に安全で気持ちの良い入浴時間を提供できるようにして参ります。

おひさまでは「言葉」について勉強会を行いました。

おひさま

言葉は人と人がお互いを理解するために必要な道具の一つです。見たこと、
聞いたこと、感じたこと、味わったこと、考えたりしたことなどを自分なりに
言葉で表現できる。したいこと、してほしいことを言葉で表現したり、
わからないことを尋ねたりすることができる。このようなことを考慮して、
日常生活体験を通して言葉を交わす喜びを味わえるような支援に取り組ん
でいます。



また、現代は「やばい」「めっちゃめっちゃ」など不正確な言葉の乱発や連発が多いように感じられます。
日本語の多様な言葉づかいや対話能力の向上が認識できるような療育に努めていきたいと思ひます。