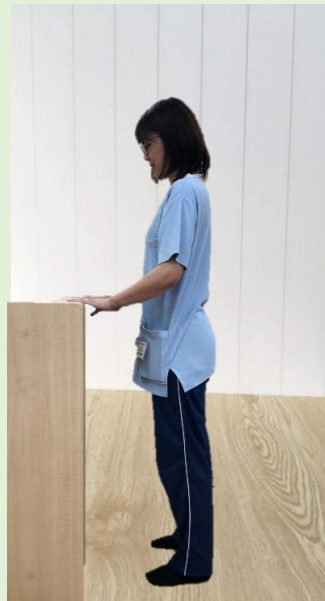


浦田PTのリハビリ講座

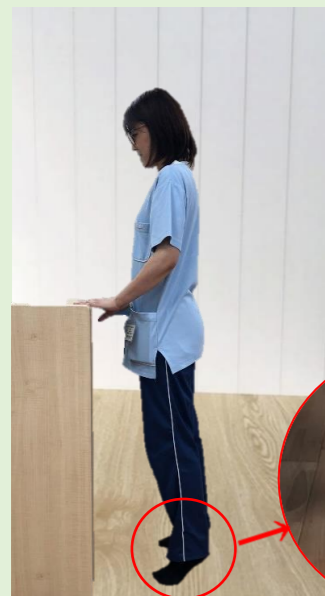
こんにちは、理学療法士の浦田です。
 今回はふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛える運動を紹介します。
 ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、その筋肉を鍛えることで
 歩きやすくなるだけでなく、むくみの防止などにも効果があります。
 痛みのない範囲で無理なく行ってみましょう。



立位でする場合



肩幅程度に足を
 広げてテーブル
 等を軽く持つ



両足のかかとを
 上げゆっくりと
 下ろす



坐位でする場合



椅子に座る
 (足の裏の全体が
 床につく高さの
 椅子が良い)



両足のかかとを
 上げゆっくりと
 下ろす



10回×2～3セット
 で行いましょう。
 立位がふらつく場合
 は必ず坐位で行って
 ください。



ひゅーまんだより

令和元年7月号

蒸し暑い日が続いています。

今年の梅雨は体調を崩す方が多く
 心配しております。

夏を迎えるにあたり、ご自宅で
 やっておきたい事がたくさんあるとは
 思いますが、あまり無理をなさらず
 お身体を大事にされてください。

体力を温存して、来たる
 夏の暑さに備えましょう。

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

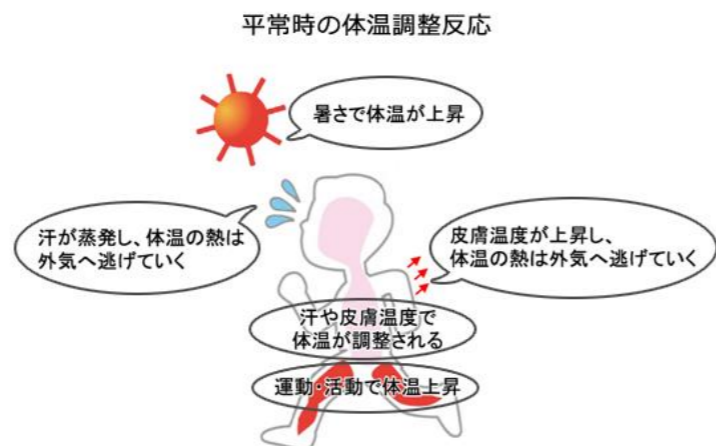
もみの木 つばき

検索

熱中症を予防しましょう

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

しかし、さまざまな要因で体温調節がうまくできなくなると、熱中症を引き起こす可能性があります。仕組みを理解することで熱中症を予防しましょう。



●熱中症を引き起こす3つの要因

要因1. 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 日差しが強い
- 閉め切った屋内
- 急に暑くなった日
- エアコンのない部屋
- 風が弱い
- 熱波の襲来

要因2. からだ

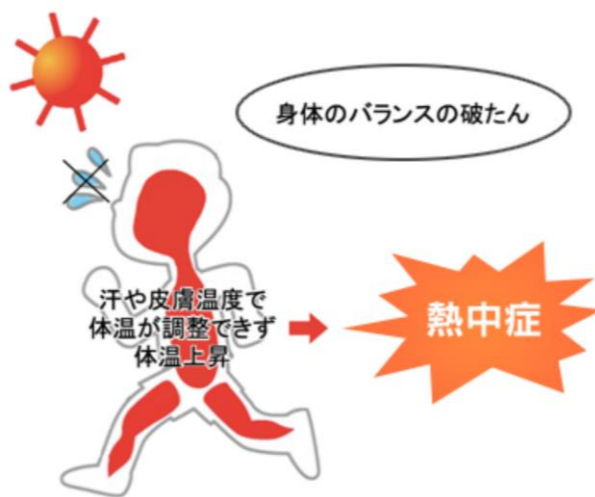
- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 糖尿病や精神疾患といった持病
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良
- 低栄養状態

要因3. 行動

- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が**熱中症**です。



●熱中症を予防するには

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らす
- 室内でも温度を測る
- 体調の悪い時は特に注意する



2019年6月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「一人暮らしで認知症のある方の事例検討会」を行いました。



もみの木ケアプランセンター

事例検討とは、自分の担当している利用者様の支援の内容を介護支援専門員全員で検討することです。自分とは異なる経歴や知識をもつ同職種の意見を聞くことで違った支援の方法に気づくことができたり振り返りを行うことができます。今後も定期的に事例検討会を行うことで利用者様が安心して在宅で生活できるように支援していきたいと思ひます。

事例検討には正解はありませんが、相談員同士が意見交換することで、お互いにレベルアップを図れます。これを情報共有の場としても活用し、利用者様にとってよりよい支援を目指していきます。

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、「ヒヤリ・ハット」について勉強しました。私達は日頃、利用者様が危険な状況になることで「ヒヤリとした」「ハットとした」ことを報告書にし情報を共有しています。しかしただ報告書を書面として残すだけではヒヤリ・ハットの目的としては不正解で、利用者様が事故（転倒・ケガ）に合わないために利用者様のヒヤリ・ハットを全職員が早めに知り、介護事故の予防に繋げることが大切です。

シニアコミュニティもみの木



利用者様に安全にデイサービスを利用して頂くには、職員一人一人がその時の状況を自分で考え、最適な判断が下せることも必要です。指示待ちの職員ではなく、考えて行動できる職員を目指して今後も勉強していきます。

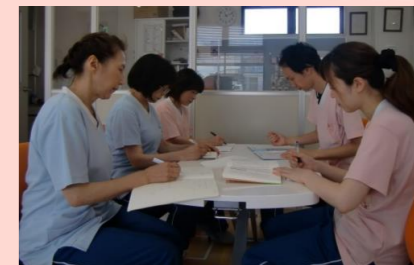
シニアコミュニティつばき

シニアコミュニティつばきでは「パーキンソン病」について学びました。パーキンソン病とは、手足の震え、ぎこちない動作、小刻み歩行などの症状が現れる進行性の病気です。症状を少しでも改善するためには意識的に体を動かすこと、また運動機能を回復させるリハビリを定期的に行うことが必要です。歩行時の介助方法では、歩行開始時に「イチ・ニ・イチ・ニ」と声を出すようにしてリズムをつけながら足踏みをするとう足が出やすくなるので、職員が同じ様に声掛けをおこなってほしいと思ひます。

パーキンソン病の方は一歩が出にくく方向転換なども思うように出来ません。利用者様がスムーズに足を出すためには、私たち介助者が脳への指示の代わりとなるような声掛けを行うことが大切です。今後もその方に合った介助を行い転倒や事故のない歩行介助を行っていきたく思ひます。

今年5月から30度を超える時期があり、熱中症になったという話が報道されていました。おひさまでは体力づくりのために外へお散歩に行ったり公園で走り回ったりする機会が多くあるので、「熱中症の予防」について勉強会を行ないました。

おひさま



<熱中症予防として>

- 水をこまめに飲む
- 顔色や汗のかき方を十分に観察する
- 汗は冷たいタオルでふく
- 日頃から暑さに慣れる

おひさまでも、こまめに水分補給できる時間を設定し、汗をかいたら拭いて着替えをするように促しています。また日中の暑い時間帯での散歩を避け、アスファルトの上を歩かないなど、子ども達を熱中症から守るように配慮しています。常に子ども達の変化に気を配りながら、十分注意していきたく思ひます。