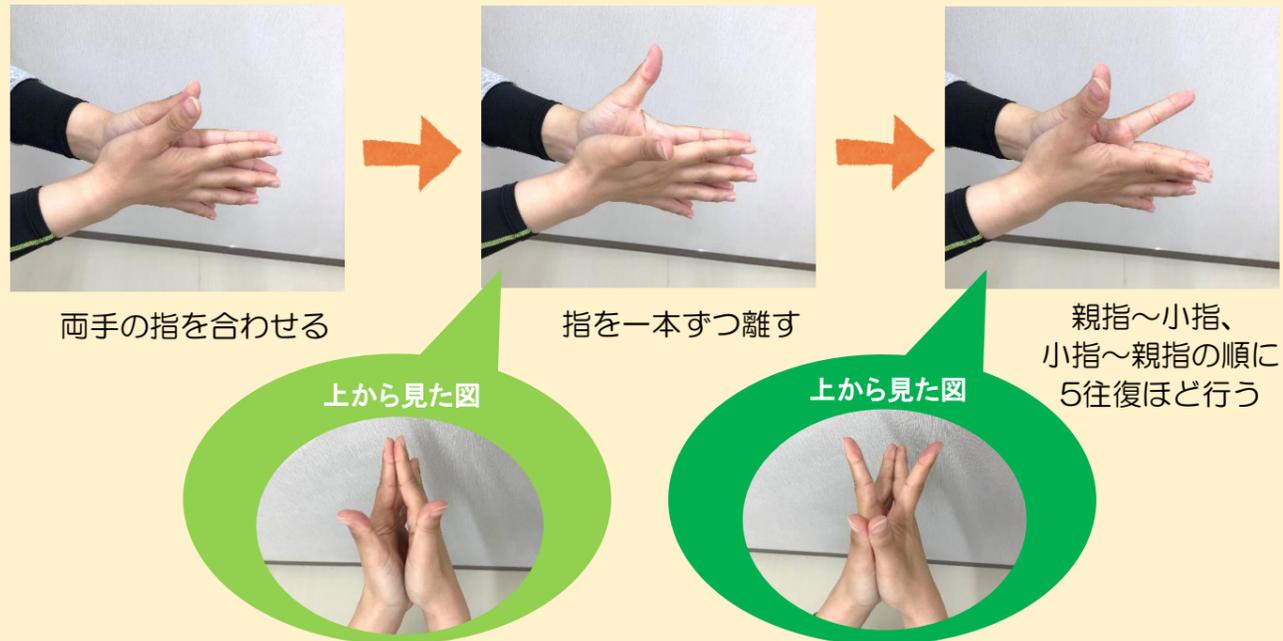


## 岡部柔道整復師のリハビリ講座

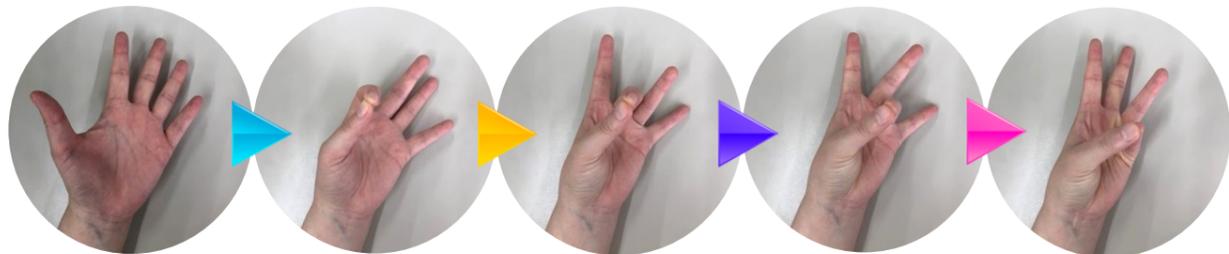
こんにちは、柔道整復師の岡部です。今回は指の体操を紹介します。指の体操は脳の活性化や運動機能を高めるだけでなく、日常生活の中でも食事やボタン留めなど細かい動作に必要なものです。テレビを観ながら、病院の待ち時間に・・・など、どこでも出来ますので、ぜひ実践しましょう。



### 指の体操①



### 指の体操②



上の写真のように指を合わせる。指の腹をしっかりとつけるように意識する。一連の流れを5回ほど行う。

## シニアコミュニティーつばき 新職員紹介



介護職員 高野 千江子

はじめまして、6月13日より勤務しています高野です。勤務して1ヶ月以上経ちましたが何事にも勉強の日々です。利用者様と接する中で感謝の言葉を頂くたびに「頑張ろう」と思えます。これからも皆様とコミュニケーションを取りつつ笑顔で頑張ろうと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

## ひゅーまんだより

令和元年8月号

梅雨が明け、景色が一気に夏色に染まりました。パッと霧が晴れたような青空を見て元気をもらっています。

太陽の光を浴びることで体内のコレステロールはビタミンDに変わり骨や歯を形成する重要な成分となります。

また、朝の日差しを浴びると体内時計がリセットされ、規則正しい生活を送りやすくなります。

暑い夏から逃げるように太陽を避けるのではなく朝の数分だけでも室内から光を浴びてみませんか。

夏と上手に付き合っ、元気に過ごしましょう。

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

## 豚肉と枝豆の炒め物



- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| <b>(材料2人前)</b>  | <b>(調味料)</b>   |
| ・豚バラスライス・・・100g | ・薄口醤油・・・小さじ1   |
| ・玉ねぎ・・・80g      | ・油・・・大さじ1(炒め用) |
| ・枝豆・・・30g       | ・酒・・・大さじ2      |
| ・人参・・・15g       | ・塩コショウ・・・少々    |
|                 | ・かつおだし・・・少々    |

- (前準備)**
- ・豚バラスライスは3cm幅にカットする。
  - ・玉ねぎは1cm幅にスライスする。
  - ・人参はいちょう切りにする。
  - ・枝豆はさっと水洗いする。



- (作り方)**
- ①鍋に油をひき、豚肉を炒める。少し炒めたら、酒を入れさらに炒める。全体的に炒まったら、一度鍋から取り出しておく。
  - ②肉を取り出した鍋で、玉ねぎ・人参・枝豆を炒める。キレイに炒まったら、鍋に肉を戻し、かつおだし・塩コショウ・薄口醤油を加え、味を整え完成。

## 枝豆の豆知識

### 枝豆の主な栄養素について

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を持った緑黄色野菜です。「畑の肉」と言われる大豆同様、エネルギー、脂質、良質なたんぱく質に富んでいます。ビタミン類、食物繊維やカルシウム、鉄分など多くの栄養素を含んでおり、大豆には少ないβ-カロチンやビタミンCを含むのが特徴です。

### 夏バテ防止・疲労回復に効果的

他の野菜と比較して、枝豆に多く含まれるビタミンB1とB2は体内で糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的に働きます。夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消や疲労回復に大変効果的なのです。

### 「ビールには枝豆」の理由

枝豆はたんぱく質に含まれるアミノ酸の一種「メチオニン」はビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれる為、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。

## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



### 介護職員 森田 幸寿

7月8日より勤務させて頂いています、森田と申します。勤務してまだ日は浅いですが、早く利用者様の名前を覚えていきたいと思っております。安全と笑顔を心掛け、努力していきます。どうぞよろしくお願い致します。

## 2019年7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「**接遇・マナー**」について学習しました。利用者様やご家族は不安を抱え、戸惑いや疑問も多く持っており、職員の言葉や態度には非常に敏感だと思います。その際、おもてなしの心(相手の立場に立った対応)を意識するのが最適だとは思いますが、まずはコミュニケーションの土台となる

①**マナーを守る(相手を不快にさせない)** ②**組織のルールを守る**  
③**ルールに従ったサービスを提供する**

ことが出来ないと「おもてなしが出来一流の社会人」にはなれません。コミュニケーションに必要な基礎知識をしっかりと身につけて、利用者様が気持ちよくサービスを受けられるような支援をさせて頂きたいと思っております。

もみの木相談支援センターでは、「**言葉づかい**」について勉強会を実施しました。言葉のはたらきの一つは「事を伝える」ことです。私たちが利用者様やご家族に何かを伝えたいと思った時、「事」を正しくわかりやすく伝えるために『**5W1H**』を使用することがポイントとなります。

**WHO**(誰が) **WHAT**(何を) **WHEN**(いつ) **WHERE**(どこで)  
**WHY**(どんな目的で) **HOW**(どのように)

わかりやすい言葉を使用するだけでなく、心を伝えることや敬語を適切に使う事も大切だと学びました。

### 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、「**表情と声**」について勉強しました。私たちが利用者様と接する際、利用者様の表情や声のトーンで「今日は体調が良さそうだな」「声に元気がないみたい」と判断することがあります。私たちが利用者様に感じるのと同じで、利用者様も私たちに感じるものがあると思います。

### シニアコミュニティもみの木



職員が豊かな表情で元気に接し、利用者様に楽しいと思って頂ける環境を準備することは非常に重要です。また利用者様と職員みんなで元気に大きな声を出す発声・発音のトレーニングも集団体操に取り入れています。皆様が元気になれるデイサービスを目指し、これからも努力していきたいと思っております。

### 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「**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**」について学びました。息をするときに空気の通り道となる気管支や肺に障害が起きて、呼吸がしにくくなる肺の「生活習慣病」です。原因として第一に喫煙が挙げられ、高齢になり肺の機能が低下することで進行が加速することもあるため注意が必要です。

症状にあった対応を行えるようCOPDについて詳しく勉強しました。COPDの方が風邪やインフルエンザにかかるとそれが原因となり病状が急激に悪化することがあります。有酸素運動を行い、体力や筋力が增加すると抵抗力が付き病気の予防となるため、無理がない程度の運動をお勧めしたいと思います。利用者様が健康な生活を送れるようにお手伝いしていきたいと思っております。

おひさまでは「**外での活動**」について勉強会をしました。

外で活動することによって沢山のメリットがあります。

- ①**五感を刺激して脳を活性化**
- ②**心が豊かになる**
- ③**コミュニケーション能力が向上**
- ④**発想が豊かになる**
- ⑤**夜ぐっすり眠れる**
- ⑥**自然とのふれあい** など

自然と過ごす時間が得られない子どもは不安感が強く、抑うつや注意欠陥といった傾向が見られ、身体を動かさないことは小児肥満の原因にもなります。昔と比べ外での活動が減った要因としては、大人が子どもを危険から守る為に外に出さなくなった・ゲームやコンピューターの普及により子ども達が屋内から出なくなったなどが挙げられます。おひさまでは出来るだけ外での活動を療育に組み込んでいますが、現在は大気汚染(PM2.5・黄砂・光化学スモッグ等)の問題があるので事前に情報を確認してから外での活動を実施しています。

### おひさま

