

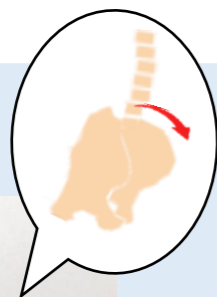
内野PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の内野です。今回は骨盤の運動を紹介します。この運動を行うことで骨盤周囲の動きが良くなり、主に立ち上がり動作や腰痛の予防に役立ちます、ぜひ行って見ましょう。



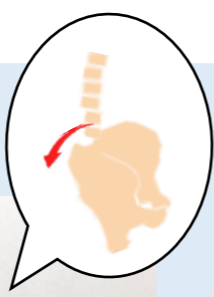
まずは椅子に座ります。(背もたれは使用せず、姿勢よく座る) 足はしっかり地面につけた状態で行って下さい。

骨盤を前に倒す



- ※1. 胸を張り、お腹を前に突き出す
- ※2. 足の付け根と腰の筋肉に力を入れるよう意識する

骨盤を後ろに倒す



- ※1. おへそをのぞくように下を向き、背中を丸める
- ※2. お尻の筋肉とお腹の筋肉を意識して行う

交互に**5秒間**ずつ行いましょう



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9月号

見上げるといつもより高い空。

気温はまだまだ高いですが、朝夕は涼しく、秋の訪れを実感します。

体調を崩しやすい時期ですので、上着を活用するなどして体温調節を行いましょう。



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

9月1日は防災の日です

災害が起こった際に大切なのは、被害を最小限に抑えるように日頃から準備をしておくこと
自分が原因をつくらないこと。普段から準備しておきたい防災対策について紹介します。

火災対策

地震の二次災害などで他からの延焼で起こる場合は避ける事ができませんが
自分の部屋、家から出さないように気をつけることが大事です。



- 119番を電話の前に貼っておく
- 消火器の位置と使い方と使用期限をよく確認しておく
- 火災警報器を設置する
- コンセントまわりのホコリは掃除する
- コードを束ねて使わない
- タコ足配線はしない
- 暖房、コンロの周りにモノは置かない
- 古い電化製品は使わない。リコール対象製品か確認
- ガスコンロ→IH調理器具へ変更する
- 暖房器具やコンロをつけっぱなしで外出しない
- 石油ストーブ→ガスまたは電気ファンヒーターへ変更
- 仏壇のろうそくの火はつけっぱなしにしない
- 玄関に燃えやすい新聞や雑誌を置かない（放火防止）

火災が起きてしまった後の対策は？

小さな火であれば、消火器や水で消す事ができますが、高齢者は逃げるにも時間がかかります。
天井まで火が回っているようなときには、すぐに避難が大事です。

- 換気扇はすぐに止める（酸素を供給すると火が大きくなる）
- 逃げるときにはドアを閉める（酸素を供給すると火が大きくなる）
- 煙を吸わないように、姿勢を低く、濡れたタオルで口をおさえる

地震対策

地震の時に最優先するのは、自分の身を守ること。次に大きな揺れが
おさまったら、家中の火を消し、ドアや窓を開け、逃げ道を確認します。



地震が起きる前の準備

- 家の中の安全な場所を確認
- 家の中を片付ける（脱出経路の確保）
- （柱があるせまいところ＝トイレなど）
- 玄関に背の高い家具は置かない
- 災害伝言ダイヤル171の使い方を確認
- 外の緊急避難場所（小学校や公園）を確認
- 寝ている部屋に大きな家具、家電をおかない
- 枕元にスリッパ（足の怪我予防）
- 家具を固定しておく
- エアコンの下で寝ない
- 防災キットを用意する

地震が起きてしまった後は？

火事などの二次災害を防ぐためにガスの元栓を締め、電気のブレーカーを落とします。
避難するときには、エレベーターは使わず車も乗らず、徒歩で一時避難場所に向かいましょう。

- 慌てて外に飛び出さない
- 家具から離れる
- テーブルの下などで頭を保護する
- 使っている火はすぐに消す
- ドアや窓を開ける（閉じ込め防止）
- ガスの元栓を締める
- ブレーカーを切る（漏電防止）
- 歩いて避難、狭い道や塀際は歩かない
- エレベーターが使えても階段を使う

2019年8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「話し方のマナー」について勉強会を行いました。私たちは、利用者様やご家族に対してケアプランの内容等をお話しさせていただく機会が多くあります。

- お話しする相手にきちんと内容が伝わるように
- ①専門用語を使用しないこと
 - ②具体的に話すこと
 - ③間を大切にすること
- を勉強しました。これからも分かりやすい言葉や表現を使うように心がけたいと思います。

もみの木相談支援センターでは、「謝罪」について学びました。一生懸命仕事に取り組んでも、すべてがうまくいくわけではありません。時には失敗することもあります。失敗したことを今後活かすことが大切です。

まずはきちんと謝り、同じ失敗を繰り返さないように注意しなければいけません。自分では謝罪したつもりでも相手の方が謝罪を受けたと感じないやり方では意味がありません。謝罪をする際にどのようなことに気を付けるのかの注意点などを確認しました。利用者様やご家族と心と心のやり取りが出来るよう日々努力します。

シニアコミュニティもみの木では「報・連・相」について勉強しました。「報・連・相」とは「報告・連絡・相談」のことです。トラブルが発生した時に問題を大きくさせないためにも報連相を習慣化させることが大切だと学びました。毎日の終礼での報告、連絡ノートの活用、急を要する場合の対応などを再度確認しました。

利用者様により良い環境で安全に利用していただく為にも「報・連・相」をしっかりと行い、職員間で「今」必要な情報を共有することでサービスの向上につなげ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



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「高齢者の骨折」についての勉強会を行いました。高齢者の骨折で最も多い骨折は
①脊椎圧迫骨折・・・骨がもろくなると体の重みに耐えられず、何かの弾みで脊椎が押しつぶされるように骨折する。
②大腿骨頸部骨折・・・転倒などで大腿部（足の付根）を打ち骨折。人工骨頭を入れなければならない可能性も。
完治までに時間が掛かり、完治後も動きに制限が掛かる為リハビリに時間を要します。大腿骨頸部骨折は寝たきりの原因の第2位です。

骨折にもいろいろな部位や種類があり、どこを骨折したかによって介助の方法も変わってきます。デイサービスでは利用者様の介助を行う際は十分に気をつけ、日々の業務に努めたいと思っております。

おひさまでは「声掛け」について勉強会を行いました。声掛けの方法は児童により内容が異なり、そのタイミングも重要です。

- 言葉が遅い児童は、沢山の言葉を聞いて学ぶ必要があるため、普通の遊びや興味のあるものを上手く利用して言葉に繋げる声掛けをします。
- 目からの情報（映像）を理解しやすい児童は、言葉での理解が苦手なので、声掛けを行う際は抽象的ではなく具体的な言葉を選びます。（例）「ちゃんとしましょう」→「静かに椅子に座っていようね」



おひさま

いたずらや失敗をした時には「ごめんなさい」を言ったら終わりにするのではなく、なぜそうなったのかを児童に考えてもらい、次に失敗しないためにはどうしたら良いのかを一緒に考えています。自発的に「ごめんね」「いいよ」「ありがとう」の言葉が気持ちと一致して言えるように促します。おひさまでは、一人ひとりにあった適切な声掛けでお子様が成長できるような療育に努めています。