

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。足の筋力は日常生活を送る上で欠かせません。足の指の筋力が弱くなると、バランスを崩して転倒する事もあります。足の筋力が衰えないように楽しみながら鍛えていきましょう。



新聞紙をパタパタ 足の指や裏を使って、丸めた新聞紙を開いてたたみます。

用意するもの

4分の1のサイズに切って、丸めた新聞紙



1 新聞紙を足で広げる

裸足で椅子に座る。
丸めた新聞紙を足元に置き、両足を使って新聞紙を広げる。



3 半分にたたむ

広げた新聞紙を足の指を使って半分に折りたたむ。



2 新聞紙のしわを伸ばす

両足の裏を使って広げた新聞紙のしわを伸ばす。



4 さらに半分にたたむ

しっかり折り目をつけてさらに半分に折りたたむ。



※力を加減しながら足を動かすことで、太ももや腹筋を鍛える事が出来ます

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

ひゅーまんだより

令和元年10月号

窓を開けると心地よい風が吹き抜け
秋を身体で実感できるようになりました。

朝晩の冷え込みが強くなってきましたが
体調を崩されていませんか？

9月24日にはおひさまの子供たちが
もみの木とつばきのデイサービスで
秋にまつわる歌とダンスを披露してくれました。

子供たちの頑張る姿を見て、
笑顔に包まれた発表会となりました。



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



秋に気を付けるべき 4つのポイント

1.食中毒に注意

夏から引き続き要注意なのが、食中毒です。秋はキノコなどの自然毒が高まる可能性もあります。特に高齢者やお子様は体力的にも心配な面が多く、食中毒は避けたいものです。



2.『肺の病気』に注意

空気が冷たくなり始める季節です。肺は冷たい空気や乾燥に弱い臓器といわれています。これからの季節、どんどん空気が乾燥し、冷たくなっていくので危険度は増します。また、口から呼吸すると口腔内、喉が乾燥し、細菌などが直接侵入し、粘膜に炎症を起こしてしまいがちです。出来るだけ鼻呼吸にして、冷たい空気や細菌から体を守るようにすることも大切です。

3.『感染症』に注意

厳しい夏の暑さで食欲不振で体力が落ちて戻っていない状況の中、寒さが増してくる時期なので注意が必要です。この時期、要注意なのがインフルエンザです。空気が乾燥していると病原体は活躍し始めます。予防接種などで対策をすることも大切ですが、お身体のコンディションを保ち、病原体に負けないように備えることが大切です。



4.『血圧』に注意

寒くなり始めると、入浴時などにとっても急激な寒暖差を引き起こすことが出てきます。この気温差が血管や心臓に負担を掛けているのです。急激な気温変化があると、人間は体温調整を行うために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。それらが高齢者にとっては、心筋梗塞や脳梗塞につながる原因となってしまいます。暖房器具や服装などで、温度差があきすぎないように心掛けましょう。

比較的過ごしやすい日が多いですが、冬を迎える前に気を付けられることは実行し楽しい秋の日をお過ごし下さい。



シニアコミュニティもみの木
送迎職員 坂本 勝明

9月2日より送迎職員として採用して頂きました、坂本と申します。ご利用者の顔と名前を早く覚えてもみの木のスタッフやご利用者様にご迷惑が掛からない様に頑張ります。見た目は怖そうな顔をしていますが、送迎の安全第一とコミュニケーションをモットーに心掛けていきますので、この顔を見たら気軽に声を掛けてください。よろしくお願い致します。



シニアコミュニティつばき
介護職員 杉坂 未希

9月10日よりシニアコミュニティつばきで介護職員として勤務しています、杉坂です。たくさんコミュニケーションを取り、早く利用者様のことを覚えていきたいと思っています。これからも元気に笑顔でがんばっていきますので、よろしくお願い致します。

新職員紹介

2019年9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「訪問時のマナー」について勉強会を行いました。ケアマネジャーは月に一度利用者様の自宅に訪問をさせて頂いています。

利用者様に不快感を与えないように、きちんと時間を守ることや身だしなみや所作に気を付けること、また知り得た情報はプライバシーに配慮して守秘義務を守ることなどを改めて勉強しました。これからも利用者様との信頼関係を築いていけるよう努力していきたいと思っています。

もみの木相談支援センターでは「電話対応」について学びました。電話対応は相手の方との信頼の第一歩です。対応が不快なものとなれば、利用者様やご家族からの信頼を失うことにもなります。

- ①明るく（姿勢にも気を付けると声の調子が明るくなる）
- ②丁寧に（敬語を忘れない）
- ③正確に（必ずメモをとる）
- ④迅速に（相手の方を極力待たせない）

お互いの顔が見えないため、会って話す時よりも気を付けて対応していきたいと思っています。

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「誤用・過用症候群」について勉強しました。誤用症候群とは、誤った訓練・運動や介護、福祉用具などの使用によって引き起こされる二次障がいのことです。過用症候群とは、過度の運動や介護により、筋肉の損傷や筋力低下が引き起こされる二次障がいのことです。

利用者様の年齢や疾患・障がいの特性を考慮せず介護が行われた結果、上記のような症候群が引き起こされる可能性があります。それを防ぐために、誤った介助・適切な介助方法の実例を学び、それを実践することで今後活かしていきたいと思っています。

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「送迎時の事故の予防」についての勉強会を行いました。デイサービスの職員は、フロア内の介助だけではなく送迎に行くこともあります。送迎時の事故を予防するために実際に起きた事故の事例を見て職員で意見交換を行いました。

どのような状況の時に事故が起こりやすいのか、また、現在利用している利用者様の送迎中での注意事項などを職員間で情報共有しました。

送迎中に事故を起こすことは、利用者様の命に危険が及ぶということだと改めて再認識しました。事故を未然に防ぐために職員自身の体調管理や送迎時間の調整など、今後も十分気を付けていきます。

おひさまでは「食育 ” 食べる力=生きる力 ”」について勉強会を行いました。食は生きる上での基礎であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられています。

育ちざかりの子供たちには、食事を通して

- 「心と身体の健康を維持できること」
 - 「食事の重要性や楽しさを知ること」
 - 「食べ物を自分で選択し、食事作りに興味を持つこと」
 - 「家族やお友達と一緒に食べる楽しみを味わうこと」
 - 「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちをもつこと」
- を身に付けてほしいと思っています。

8月は、おひさま全員で過ごす時間を長く持つことができ、それぞれの相互関係により、心身共に成長を実感しています。今後も、絵本やごっこ遊び、集団遊び、日々の生活を通して、楽しく興味を持って「食べる力」も定着できるように、療育に努めていきます。

おひさま

