

## 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。今回は腰割りをご紹介します。腰割りとは、つま先を外に向け足を開き、腰をゆっくりと上下させる運動です。腰割りを行うと、身体のコアの筋肉が鍛えられ「姿勢が良くなる」「代謝が上がる」など良い効果がたくさん現れます。股関節や膝関節に痛みのある方は注意して行って下さい。



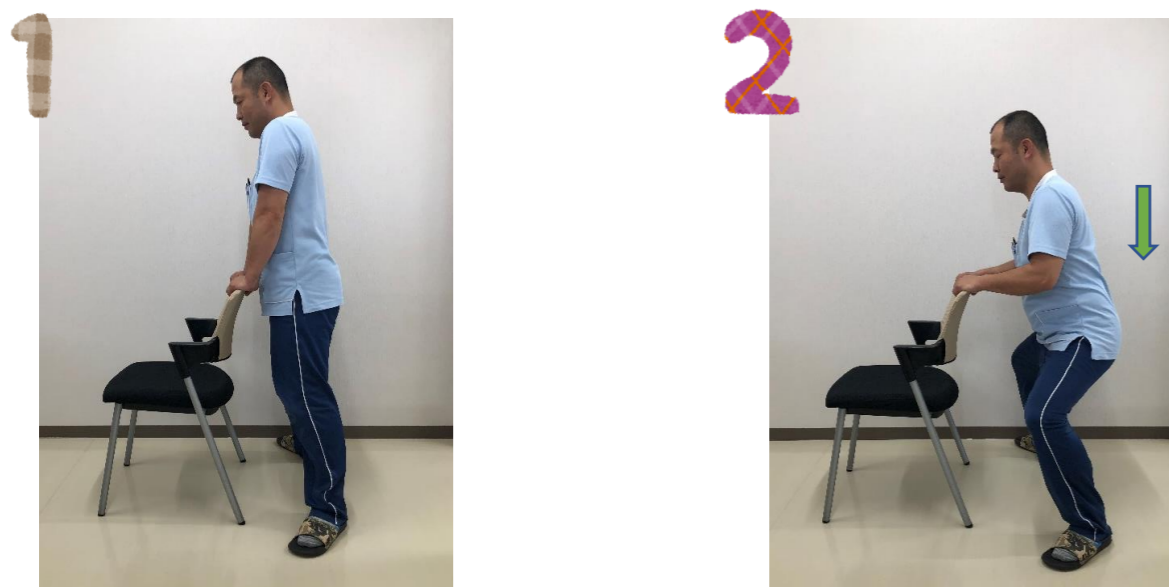
### 壁に背中をつけて行う場合



足幅を広めに決めて立ちます。腰を壁にぴったりとつけ隙間がないように行うのがポイントです。足は壁に近づけすぎないように注意して下さい。

まっすぐ背中を伸ばした状態で腰を下ろします。背中が反らないように意識し、腰を下ろす際膝が内側に入らないように注意しましょう。

### 椅子を使って行う場合



足幅を広めに決めて立ちます。椅子の背もたれをつかんで支えにします。安定した椅子を使用してください。

背中を丸めないように腰を下ろします。膝は外側を向くようにしましょう。

※1日10回程度を目標に 無理がない回数で実施しましょう。

## ひゅーまんだより 令和元年11月号

日中は涼しく、朝夕は寒いと  
感じるようになってきました。

早くもインフルエンザが流行っていますが  
体調はお変わりないでしょうか。

これから冬を迎えるにあたって  
免疫力を蓄えておきたい時期です。

旬のおいしいものをたくさん食べて  
楽しく秋を過ごしたいものです。

### 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

福岡県飯塚市鉢田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

検索



# インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## どうやって感染するの？

### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。



### 接触感染

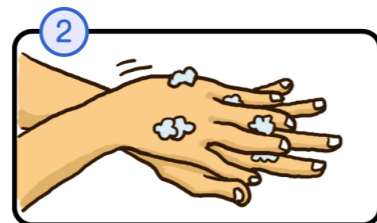
感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

## インフルエンザから身を守る正しい手洗いとは？

### 正しい手の洗い方



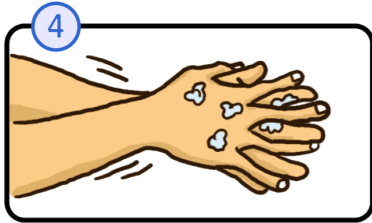
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



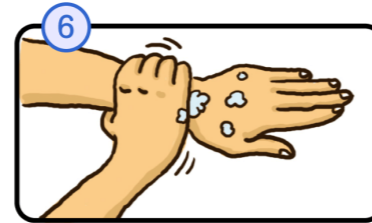
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## ほかの人にうつさないためには？



### マスクをする

マスクを着用していても鼻の部分に隙間があったりあごの部分が出ていると効果がありません



### 他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われてます飛沫が他の人にかからないようにしましょう



### ティッシュなどで口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときはティッシュなどで口と鼻を覆う



### ティッシュはすぐにゴミ箱に

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう

## 2019年10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「精神障がいを持つ方に対応する際の心構え」について勉強会を行いました。

障がいを抱え福祉サービスを使ってきた方が65歳を迎え、介護保険を利用されるケースが増えてきました。

障がいを持つ方に対応する際、「相手の方を理解しようとする姿勢が大事である」、「利用者様との関係性をその都度変化させることも大切である」、「距離間を適切にとることが求められている」ことを学びました。

知識として持つておくべきことは事前に学び、利用者様を困惑させることがないように努めていきたいと思ひます。

もみの木相談支援センターでは「精神疾患の基本」について学びました。精神疾患は原因別に3つに分類され、その症状や対応の仕方はそれぞれ異なります。

10月より新しく相談員が増えたことで、既存の相談員も一度初心に帰ることが出来ています。

利用者様一人ひとりと真摯に向き合うために、まずは基本をしっかりと身につけ、そこに経験を加えていくことで、より良いサービスの提供へと繋げ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「医療的ケア」について勉強しました。デイサービスでは、利用者様が到着されてすぐに血圧・体温などを測定し、体調によってその日に行うリハビリを決定しています。体調が優れないことが続く場合は家族やケアマネジャーに連絡をして病院受診を促すこともあります。

体調の異変に気付くためには、基礎知識が必要となります。現在もみの木には看護師資格を持つ職員が3名在籍しておりますが、その職員が不在であっても対応できるよう職員一人ひとりのレベルを高めていきたいと思ひています。

## 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「介護保険制度」についての勉強会を行いました。介護保険制度は度々改正が行われるため、常に勉強し続ける必要があります。



デイサービスを運営していくにあたって必要な知識と、その他のサービス（福祉用具・訪問介護・施設など）についても学びました。利用者様が今困っていることや再検討した方が良いサービスを、直接利用者様と接する機会が多いデイサービス側から提案出来るようになりたいと思ひています。

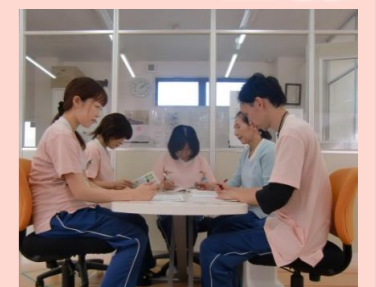
今後ご家族やケアマネジャー、その他の事業所様と連携を図りながら利用者様の望む生活につなげられるようにしていきたいと思ひます。

今年はインフルエンザの流行時期が例年より2か月早まっています。インフルエンザに感染しないよう、感染対策について勉強会を行ないました。

## おひさま

### <感染予防のポイント>

- ①予防接種
- ②人込みを避ける
- ③うがい
- ④手指衛生 → 石鹸と流水で20秒かけて念入りに手を洗うこと
- ⑤咳エチケット → 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためマスクを着用する。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手の平で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。



おひさまでも外出する機会が多くなり、帰園後には必ず手洗い、うがいを徹底しています。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつらない」対策を実践します。