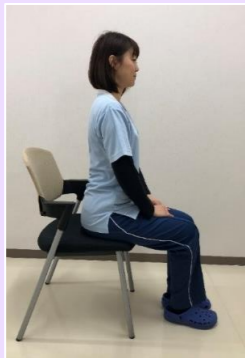


浦田PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の浦田です。
今回は「座ったまま簡単にできる体幹の運動」をご紹介します。
体幹とは胴体のことで、姿勢を維持したり、内臓を支えたり、
身体を動かす際に重要な役割を担っています。圧迫骨折や脊柱管
狭窄症などで腰痛のある方は無理をしないようにしてください。

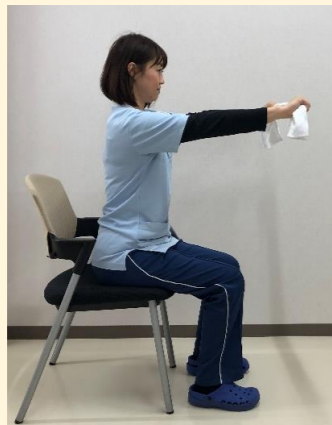


体操をする姿勢

正しい姿勢で体操を行うと、より効果的です。

- ①イスに浅く腰掛ける
- ②両足を床にしっかりつける
- ③お腹に力を入れて背筋を伸ばす

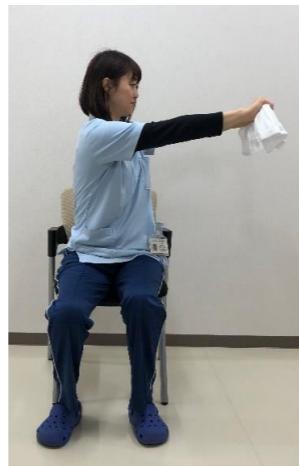
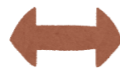
体幹を前屈する



背筋も肘もタオルも
ピンと張ったまま
行いましょう



体を捻る



反動をつけずに動かしていきます。息を止めずにゆっくり吐きながら行いましょう。
それぞれ10回×2セットを目安にやってみてください。

ひゅーまんだより 令和元年12月号

令和になって初めての冬を迎えました。
1年が経つのは本当に早いものです。

今年は平成から令和へと変わり
10月には消費税増税も実施されるなど
あわただしい年となりました。

皆様には一年に渡り 大変お世話に
なりましてありがとうございました。

おかげさまで皆様と共に新しい年を
迎えられることを嬉しく思っております。

皆様がよいお年を迎えられますよう
お祈りしています。

 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

福岡県飯塚市鉦田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777



もみの木 つばき

検索

VOL.104

デイサービスに酸素ルームを導入しました

11月よりもみの木とつばきのデイサービスに高気圧酸素ルームを導入致しました。

酸素ルームに入ることによって血液中に溶け込む酸素(溶存型酸素)の量が増大します。溶存型酸素は通常の呼吸で得られる酸素よりも毛細血管を通りやすく、手先・足先・心臓・脳や眼の末端の細胞まで、より多くの酸素を送り込むことができます。



肉体的疲労回復

筋肉が疲労すると、疲労物質である乳酸がたまりますが、その乳酸を酸素で分解して早く疲れを取る効果があるとされています。

治癒力の向上

筋肉・靭帯損傷や骨折が起こると毛細血管も切れ血流が悪くなり酸素不足に陥ります。患部の酸素不足を解消することによって回復を助ける効果が期待されています。

気力・集中力の増加

30～35%の濃度の酸素には「覚醒感」を高める効果があり、集中力を維持する働きがあります。

自律神経の安定

自律神経活動のバランスを保ち、緊張、ストレス、気力低下、倦怠感などを軽減して試合本番に最高のパフォーマンスを発揮できます。

体重管理

脳で脂肪の量を調整する物質「レプチン」の量が増え、余分な脂肪を体内にため込まないような体質に改善されます。

睡眠の向上

脳に十分に酸素を供給できれば、ストレスの解消、自律神経を整える効果が期待でき、体がリラックスして睡眠の質の向上にもなります。

※ペースメーカーを使用中の方、重篤な心疾患のある方、肺気胸のある方はご使用出来ません。その他持病などをお持ちの方はかかりつけの医師に相談下さい。

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

2019年11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「うつ病」について勉強会を行いました。高齢者の場合は基本症状が一見うつ病に見えないことが多く、うつ気分はあっても行動は普通でよく話も出来るという方もいます。

頭痛・肩こり・脱力感などの身体症状を盛んに訴える場合があるため、うつ病本来の症状がみえにくく気づかれにくいので注意が必要です。うつ病により思考抑制(注意集中困難、考えがまとまらない)が起こっていても、認知症と診断されることもあります。

毎月のご自宅への訪問の際に普段と違う様子がないか気付けるよう知識を深めると共に、各サービス提供事業所とも連携を図っていきたいと思います。

もみの木相談支援センターでは「精神疾患の基礎知識」について再確認を行い、最新の知識についても共有しました。

もみの木相談支援センター

誰もが抱えているであろう悩み等が深刻化し、次第に精神疾患へと変わることがあります。しかし、その過程で適切な対応や治療を行うことができれば予防・改善することができるかもしれません。

精神疾患には複数の種類があり、しかも同じ病気であっても出る症状が違うことがあるため、その病気に対して深く理解することが非常に大切だと学びました。



シニアコミュニティもみの木では「介護職の基本姿勢」について勉強しました。デイサービスの利用者様と援助関係を形成する際に介護をする職員がどのような対応をするべきかについて再確認しました。

シニアコミュニティもみの木

- ①利用者様を一個人格と独自性を持った個人として対応していく
- ②介護職は自身の価値観で利用者様を非難したり裁いたりしない
- ③利用者様の自己決定を促して尊重する

現在もみの木には有難いことに大変多くの利用者様に通って頂いておりますが、利用者様が多いからという理由で一人ひとりの利用者様への対応が煩雑なものにならないよう、職員一同 今後も気を引き締めて参りたいと思います。



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「意識障害」についての勉強会を行いました。意識障害は脳または心臓の血管障害、不整脈、てんかん発作によることが多いですが、感染症や臓器の機能不全が要因である場合もあります。



意識レベル(覚醒の程度・分類・刺激に対する反応)を覚えておくことで利用者様が突然の意識障害に見舞われた際に、危険な状態かどうかを早い段階で判断できます。利用者様の急変に適切に対応できれば、利用者様の命を守ることに繋がりますし、病後の早期回復や、意識障害そのものの予防も出来ると思います。

利用者様に「このデイサービスに来てよかった」と思って頂けるよう、職員一同 日々邁進して参ります。

おひさまでは「意思決定支援」について勉強会をしました。意思決定とは、自ら意思を決定することに困難を抱える障がい者が、日常生活や社会生活に関して自らの意思が反映された生活を送ることができるよう、可能な限り本人が自ら意思決定できるよう支援することです。

おひさま

意思決定支援の3つの基本原則

- ① 自己決定の尊重とわかりやすい情報提供
- ② 不合理と思われても他者の権利を侵害しないのであれば尊重する
- ③ 本人の自己決定や意思確認が難しければ関係者が集まり意思を推定する

このような事をふまえて、おひさまでは児童が自分で意思決定を出来る環境作りや言葉掛けを心がけています。今年も一年大きな事故なく過ごすことが出来ました。来年もよろしくお願い致します。

