

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「指先体操」をご紹介します。手は「外部の脳」「第2の脳」と呼ばれ、指先を活発に動かすと多くの刺激が脳に伝わり、リラックス効果も得られます。大掛かりな準備はらず負担をかけず気軽にできますので、ぜひ毎日の習慣にしてみてください。



スタート!

足し算 指曲げ

一つ数えるごとに親指側から指を曲げていきます。全部曲げたら、次は小指側から伸ばします。

親指グーパー

中 外

右手親指は外
左手親指は中
にして握る

外 中

右手親指は中
左手親指は外
にして握る

両手の指を開く

ひゅーまんだより 令和2年2月号

寒いと感じる日が少しずつ増えてきましたが
体調を崩されていませんか？

おひさまでは、節分に向けて
こん棒と豆入れ、鬼のお面を作りました。

「おにはそと！ふくはうち！」
元気な子供たちの声が聞こえてきそうです。
邪気を払って、今年も健康に過ごしたいですね。



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
福岡県飯塚市鉾田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

肺炎を予防しましょう！

お出かけ後は、手洗いを忘れずに

手洗いは、基本中の基本。手には、見えない菌やウイルスが付着しています。水でサッと洗うだけでなく、指や爪の間、手の甲、手首など、丁寧に洗うことが肝心です。



- ① 石鹸(ハンドソープ)をつけ手の平・手の甲を洗う
- ② 指を組むようにして指の間を洗う
- ③ 手の平に爪を立て爪の間も洗う
- ④ 手首も洗ってから水できれいにすすぐ

外から帰ったら、うがいをしましょう

コップに水かうがい薬を用意し、3分の1ほど口に含み、まずはブクブクと口を閉じてゆすぎ、吐き出します。その後、また3分の1ほど口に含み、上を向いてガラガラとうがいをします。誤って飲み込んでしまわないよう気を付けながら、しっかり喉の奥の汚れを落とすつもりでうがいをします。最後に残りの3分の1で、口を閉じブクブクとゆすぐことで、のどの奥の汚れが歯などに付着するのを防ぐことができます。



歯磨きをしましょう

食事をする前やとった後、寝る前など「面倒くさいな」と思っても、健康を考え歯磨きをする習慣をつけましょう。歯にものが挟まったままなどにしておくと、それが雑菌となって口臭や虫歯、歯槽膿漏などの原因にもなります。また、歯と歯の間の歯垢などもあなどれません。「洗う」のではなく「ていねいに磨く」というつもりで磨き残しのないように、時間を惜しまないことが肺炎の予防にもつながります。



マスクを持って出かけましょう

マスクは使い捨ての物を持ちましょう。大切なのは、顔に密着させて隙間を作らないこと。外すときは、耳から外したら触らずそのまま捨てること。使い回しはいけません。使ったらすぐに捨てる。これを合言葉として覚えておきましょう。



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

2020年1月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「認知症支援の心構え」について勉強会を行いました。



もみの木ケアプランセンター

ケアマネジャーが認知症の方を担当する際、利用者様の「できること」に目を向けて支援内容を決定しなければなりません。利用者様の希望、ご家族の辛さや苦しみなどにも徹底した傾聴を行い、寄り添う姿勢で接することが大切です。認知症の方は言語でのコミュニケーションが困難な場合がありますが、コミュニケーションにおいて最初に相手に伝わるのは、8割以上が非言語（仕草や表情、ジェスチャー、視線など）と言われています。たとえ言語の解釈が困難となっても、真摯な気持ちと姿勢は十分に伝わると信じ、利用者様と真剣に向き合って信頼関係を築い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では「ひきこもり支援」について勉強会をしました。現在40～64歳のひきこもりの人は全国で約61万人いると言われ、ひきこもりとなり長い期間が経つと深刻な問題が出てきます。

- ・親が年金生活になっても子供を養う必要があり生活が困窮する
- ・親自身の高齢化で介護が必要になる など

こういったケースはニュースで取り上げられる機会も多く、今後増加することも想定できます。ひきこもりの方には様々な生きづらさがあることを理解し、現在の生活状況を把握した上で声掛けをし、少しずつ心の距離を縮めていながら最適な支援を行えるよう努力して参ります。

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では「加齢に伴う身体の変化」について勉強しました。人間は加齢とともに身体機能が低下します。

視覚や聴覚等の感覚機能が低下すると、周囲から得られる情報が減少するため、自尊心の低下を招いたり、社会参加の機会が失われたりと日常生活にも多大な影響を与え始めます。また、高齢になると日常生活において上肢（肩甲骨～指先）を使用する機会のほうが多い為、下肢（股関節～指先）が弱りやすく、それが転倒へのリスクを高めることにもなります。加齢に伴う機能低下は生活習慣、行動のパターン、食事、環境によるものもあり、改善することも可能ですので、利用者様が身体機能を維持・向上できるように、職員の知識を深め、リハビリや声掛けを行っていききたいと思っております。

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では「更年期障害」について勉強会を行いました。エストロゲンというホルモンの減少により自律神経の乱れなど様々な症状が現れることを更年期障害（40～60歳の方に起こりやすい）といいます。



- 疲れやすい・・・やる気が起きない、疲れてだるい と感じる
- 頭痛・・・女性に多い。更年期になり発症したり、悪化することもある
- のぼせ、ほてり、発汗・・・急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなる

更年期を過ぎた後にも注意が必要です。病気の兆候があったにもかかわらず、更年期の症状と思い、いつものことだからと軽視し、発見が遅れて重篤化することもあります。更年期障害の基本症状や利用者様が過去に患っていた症状等を事前に把握することで、適切な声掛けを出来るようにしていこうと思っております。

おひさまでは「リトミックのねらいと効果」について再認識の勉強会を行いました。「リトミック」とは音楽を通して、人間が潜在的に持つ様々な基礎能力の発達を促す知育のことです。おひさまでは継続して講師の先生に来ていただいており、ピアノの和音やリズムなどを聴いて、決められた動作が自然にできるようになってきています。

1. コミュニケーション能力が養われる・・・集団行動での協調性や社会性
2. 基礎的な身体能力の向上・・・反射神経やリズム感の向上
3. 集中力が身につく・・・視覚・聴覚・触覚等の集中力（外的集中力）と自分の頭の中で物事を順序立てて考える集中力（内的集中力）の両方が身につく

外的集中力と内的集中力は社会生活をいとなむ上で欠かせないものですが、短時間で身につくものではありません。今後も講師の先生と一緒に「リトミック」に楽しく取り組んでいきます。

おひさま

