

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。今回は歩行時に使う下腿部の筋肉の維持と大殿全面を鍛える訓練を紹介します。現在、外出自粛でご自宅に居る時間が長いと思います。テレビを観ながらでも出来るのでぜひ実践してみてください。それぞれ**10回程度**を目安にやってみましょう。



下腿部(膝～足首)



①足の裏全体がつく椅子に座り
つま先を上げる(5秒キープ)



②続けてつま先立ちをして
かかとを上げる(5秒キープ)

大殿前面(太ももの前面)



①膝の裏に手をまわして足を支える



つま先を反らす
ようにする



②手で膝裏を支えたまま膝を伸ばす
※逆の足も同様に行う

ひゅーまんだより 令和2年4月号

3月の終わりに
待望の桜が咲きました。

暗いニュースが多い中
気分を晴れやかにしてくれる
癒しの桜です。

桜の香りには気分を高揚させ
不安や落ち込みを緩和して
明るく幸せな気持ちに
させてくれるそうです。

春の美しさを体中で感じて
元気に過ごしましょう。

 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

〒820-0001

福岡県飯塚市鉾田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777

シニアコミュニティつばき
電話：0948-29-5366

もみの木 つばき

検索

VOL.107

毎日の習慣に！不安を解消する方法

現在、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、みなさま不安な日々を過ごしていると思います。不安は強いストレスを伴い、「心の病」「免疫力の低下」「内臓疾患」の原因にもなります。不安は、百害あって一利なし。少しでも早く解消するために、不安を解消する方法をご紹介します。



不安や心配の多い人というのは、医学的に言うと「セロトニン（心を落ち着かせる神経伝達物質）が出づらい状態」になっているそうです。セロトニンの分泌を促進させる方法を実践して、不安な心に打ち勝ちましょう。

セロトニンを分泌させる方法

- ①朝日を浴びる・・・体内時計をリセット
- ②運動をする・・・リズム運動が効果的
- ③規則正しい生活・・・早寝早起き、バランスの良い食事

リズム運動を毎日の習慣に

単純な動きを繰り返す運動が効果的です。約5～30分間疲れない程度で実践しましょう。

ウォーキング



ガムを噛む



スクワット



カラオケ



腹式呼吸



- ①背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込む（お腹をふくらませる）
- ②お腹をへこましながら口からゆっくり息を吐きだす。（吸うときの倍くらい時間をかける）

2020年3月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「倫理及び法令遵守」について勉強しました。



もみの木ケアプランセンター

基本的な倫理観を培うこと、法令を守ること、これらは誠実な仕事を行う上で必要な内容です。そのため毎年勉強会を実施しています。

ケアマネジャーは個人単位で仕事を行うことが多く、利用者様のプライベートな場所であるご自宅に入る機会も多いです。周りからの目がない分、自分自身を厳しく律することも大事ですので、「誰も見ていないから」などと気を緩めることなく、今後も日々の業務に励んで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児童の「注意欠陥多動性障がい（ADHD）」について勉強しました。ADHDの特性として不注意・多動性・衝動性の3つがあり、人によってどの特性が目立つかはまったく異なる為、何人かのADHDの児童と接することがあっても同じ障がいだと思えないことがあります。

また、ADHDと疑われるサインは、乳児期・幼児期・児童期ごとに異なります。
 乳児期・・・夜泣きが多い、かんが強い
 幼児期・・・落ち着きがない、親や先生の言うことが聞けない
 児童期・・・授業中お喋りが多い、長時間着席してられない など

このサインを見逃さず、今後の療育に繋がるような声掛けや計画作成を行っていきたく思います。

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「コミュニケーションスキルアップ」について勉強しました。コミュニケーションの多くは会話によって成り立ちますが、それだけではなく利用者様の視線等から、何を望んでいるのかを考えることも必要だと学びました。

また、日常で簡単にできるトレーニング方法として、
 1. 身近にいる人をお手本とする（自分が出来ていない部分を真似てみる）
 2. 普段から「ありがとう」を言う（自分を表現することの練習として）
 を実践し、利用者様への支援に活かしていこうと思っております。

シニアコミュニティもみの木



現在、職員が困っている事や悩みなどを他の職員と意見交換し、対応方法などの共有も行いました。職員が一人で悩むことがないよう、お互いに気を配り合いながら協力して仕事に邁進していこうと思っております。

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「脳」について勉強会を行いました。脳は様々な機能があり、脳の場所によって、それぞれ役割があります。



- ・会話をする
- ・体を動かす
- ・熱い、痛いなどを感じる
- ・考える
- ・聞く
- ・色や形の判断や記憶 など

脳血管疾患や認知症など脳が原因で起こる疾患はたくさんあります。脳の役割を知ることは、脳で起きている異常をいち早く発見する手助けになると思います。（例）顔や腕の麻痺、ろれつが回らないなど・・・脳梗塞などの危険なサイン

私達は利用者様の変化に気づきやすい立場にあります。サービスを提供するだけでなく、利用時の様子をきちんと観察し「病院受診を促す」「サービス変更の提案を行う」など利用者様の為の考動を行っていきます。

おひさまでは「距離が近い子」について勉強会を行いました。距離感が近いと、友達とぶつかる・近すぎて嫌がられる などトラブルに発展することもあるため、適切な距離感を教える指導は大切です。原因としては、発達に課題を抱えている場合や愛着の形成に困難を抱えている場合があります。

おひさま



<対応方法>

- ①くっついてきたら「抱っこしてほしいんだよね」等と行動を言語化して理解させる。言葉で理解すると自分でプレーキを掛ける力が高まる。
- ②自分の姿を実際に鏡越しで見せることで、適度な距離感をつかめる。
- ③適切な距離感を子供同士で教え合う。
- ④スキンシップが足りないことが原因の場合は、ハイタッチや握手を積極的に行い愛着の形成につなげる。

子供たちに「駄目だから」の一点張りではなく、思いを共感した上で「なぜ駄目なのか」を理解できるような声掛けや接し方を行うことで、徐々に人との距離感を保っていけるような療育に努めます。