

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「手のストレッチ・運動」をご紹介します。指先を動かすことで、脳を活性化することができますが、普段の慣れた動きではなかなか活性化されません。「両手を同時に動かす」「素早く動かす」など、日常と違う動きをすることが大切だと言われています。痛みのない範囲でぜひ実施してみてください。



指のストレッチ



親指を除く4本の指をもう一方の手で伸ばす。

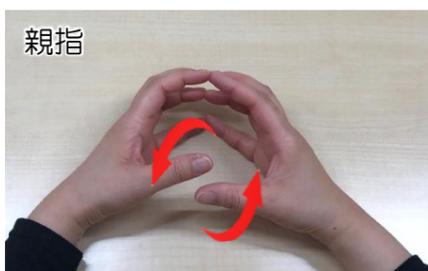


その後、親指を伸ばす。

1セット
30秒ずつ
行います。



指回し運動



指を曲げて、両手でドームを作る。
親指同士がぶつからないように30秒間回す。親指から小指まで全ての指で行う。



シニアコミュニティつばき新職員紹介

調理員 水間 知恵子

4月1日より勤務させて頂いています、水間 知恵子です。栄養士さんや先輩方に丁寧に教えて頂き、感謝しています。早く仕事の内容を覚えて、毎日頑張っていきたいと思います。まだ失敗も多いのですが、職場の雰囲気が良く、安心して仕事ができます。



看護職員 下原 良子

はじめまして、4月13日よりシニアコミュニティつばきで勤務しています下原と申します。今はまだ利用者様のお顔とお名前を一生懸命覚えている最中ですが、いつも皆様からやさしく声を掛けて頂き、とても励みになっております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

ひゅーまんだより 令和2年5月号



日中は暖かく、窓を開けると爽やかな風が入ってきます。

皆様、外出自粛で外に出る機会が非常に少なくなっていると思います。

窓辺に座り、陽の光を浴びながら目を閉じて、自然の音に耳を傾けることでも癒されると思いますのでおすすめです。

朝夕はまだ寒い日もあります。体調を崩されませんようどうぞご自愛ください。

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

検索

ご自宅での過ごし方について

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染予防のため外出を控えていることと
思います。動かないこと(生活不活性)による健康への影響が心配されますので
出来るだけ以下のことに心掛けましょう。

運動

動かない時間を減らし、自宅でもちょっとした運動を行いましょ
毎月のひゅーまんだよりのリハビリ講座をご自宅でも行いましょう



栄養

バランス良く、しっかりと食べて、免疫力を高めましょ

口腔

毎食後の歯磨きで、お口を清潔に保ちましょ



交流

人との交流はとても大切ですが、現在の状況では
外出しての交流は控えましょ。直接会えなくても
電話などを利用して交流しましょ



シニアコミュニティもみの木 新職員紹介

介護職員 寺田 勝美

はじめまして。4月2日からシニアコミュニティもみの木でご利用者の
体力づくりのお手伝いをさせて頂く介護職員の寺田です。
いつも笑顔を忘れずに頑張ってお参ります。お気軽に声を掛けて下さい。
これからよろしくお願致します。



介護職員 木本 有紗

はじめまして。4月13日よりシニアコミュニティもみの木で勤務させて
頂いています、木本です。介護のお仕事は初めてで右も左もわからない状態
ですが、少しでも早くお仕事を覚えられるように先輩方を見習って、今自分が
出来ることを精一杯頑張ります。よろしくお願致します。



2020年4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「認知症」について勉強会を行いま
しました。認知症とは、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるため
に起こる症状や状態の総称で、老化による物忘れとは異なります。認知症が
進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって社会生活や日常
生活に支障が出てくるようになります。

ケアマネジャーは、利用者様が生きていくために必要な支援をサポートする
立場ですので、認知症になったご本人が抱える悩みや不安、ご家族が感じる
想いや葛藤をよくわからないまま関わるべきではないと思います。知識として
学べることは積極的に学び、認知症について「知ろう」とする努力を怠らない
ようにしていきたいと思ひます。

もみの木相談支援センターでは「様々な障がいの特徴と対応の仕方」
について勉強しました。

障がいには多くの種類があり、困っていることも様々です。

- 視覚障がい
- 聴覚・言語障害
- 発達障がい
- 精神障がい
- 肢体不自由
- 内部障がい

各障がいの特徴とその対応の仕方を知ることで、コミュニケーションを
円滑に行うことが出来れば、最適なサービス利用へと繋がります。
利用者様が現在どういったことを不便に感じているのかを、利用者様の
立場になり考えることも非常に大切です。知識を増やし、現場での実際の支援に活かせればと考えています。

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「介助の仕方」を勉強しました。
4月より新しい職員を2名迎えました。既存の職員が初心に戻る意味も
込め、介助の仕方を勉強しました。

麻痺がある方、杖をついている方、歩行器を使用する方など利用者様
ごとに適切な介助方法がありますので、機能訓練指導員が実践を交えて
教えました。また、デイサービス内での移動時に注意する点や禁忌事項
なども事前に共有しました。

既存の職員が『新しい職員でも意見を言える環境作り』を行うことで、デイサービスに良い風が吹き込んで
くると思ひます。皆で一致団結して、利用者様に喜んでもらえるデイサービスにしていきたいと思ひます。

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「頸椎の仕組み」について勉強会を行いま
しました。肩こりや首の痛みなど感じた経験がある方が多いと思ひますが、その
痛みの原因の一つとして考えられるのが頸椎の病気です。

- 頸椎椎間板ヘルニア・・・椎間板が後方に飛び出すことにより起こる
- 頸部脊柱管狭窄症・・・脊柱管が様々な原因で狭くなってくる
- 外傷性頸部症候群・・・交通事故などで受ける頸部の捻挫 など

手足のしびれ・足のもつれ・ボタンがかけづらい・箸が思うように使えない
・肩や首周りの筋肉のこりなどの症状が表れます。利用者様が訴えられる
様々な症状に対し、効果的な物理療法や運動療法を提供して参ります。

知識を深めることで『気付ける』職員が増えるよう、今後も積極的に学び続けたいと思ひております。

おひさまでは「生活リズム」について勉強会を行いました。生活リズムを保つ
ことは健康リスクを回避する基本と言われています。なかでも睡眠は最も大切で
「睡眠不足＝体験(経験)不足」と言われます。睡眠不足に陥ると、常に眠たく
集中力を欠いた状態になり、何をしても体験や経験が残らなくなるそうす。

また、現在緊急事態宣言の発令により臨時休校となっている小学生の子供たち
には毎朝、一日の計画表の作成をしてもらっています。午前中は朝の会と学習、
昼食後はゆっくり遊び、おやつ後は活動、と流れは固定化していますが、行う
内容は自分で考えてもらっています。

最近、自分でできることを見つけてお手伝いをしてくれるようになっています。学校や地域社会で
学んでいる「みんなは一人の為に、一人はみんなの為に」のような自発性が根付いていますように感じます。
新型コロナウイルスで平素以上に体調管理、環境衛生には気を付けています。今後も安定した生活リズム
を保って過ごせるような療育に努めていこうと思ひます。

おひさま

