

## 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。今回は握力と腕力を鍛える運動を紹介します。握力と腕力が衰えてくると、『握る・持つ』といった動作がうまく出来なくなり、「ペットボトルのフタが開けにくくなった、買い物袋を長時間持ってられない」など日常生活で困る場面が増えてきます。タオルを使った簡単な運動ですので、ぜひ毎日の習慣にしてみてください。



### タオル絞り運動

1



タオルを1枚用意し、雑巾くらいのサイズになるように畳んでから握る。

2

雑巾を絞るように片方の手を時計回りにもう片方の手を反時計回りに回す。1、2、3のカウントで絞り、元に戻す。反対側も同様に絞る。



### タオル巻き運動



タオルは長いまま使用する  
↓  
タオルの両端を持ち、手の甲に巻き付けていく  
↓  
2周するまで巻いたら元の状態に戻す  
↓  
逆の手も同様に行う

1



2



3



4



5



6



## ひゅーまんだより 令和2年6月号

6月に入り、梅雨も間近となりました。

梅雨時期は気温が下がることで体が冷えやすくなります。

体温が下がると代謝及び胃腸の働きが悪くなり、体調を崩しやすくなるため新型コロナウイルス感染予防のためにも以下の方法で内臓を温めて免疫力を上げておきましょう。

1. 温かい食べ物・飲み物を摂る
2. 腹巻をつける
3. むるめのお湯で入浴する

### 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ーもみの木  
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ーつばき  
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

VOL.109

### 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

## 梅雨時期の上手な換気について

みなさん、新型コロナウイルス感染予防でこまめな換気を実行されていることと思いますが、梅雨の時期は湿度が気になって換気のためられると思います。そこで今回は、梅雨時期の換気方法を紹介します。



### 雨の日に窓を開けたら「カビ」は大丈夫？



梅雨の時期に湿度が上がると、気になるのがカビの発生です。雨の日に窓を開けたら、カビが生えるのではと不安になっていませんか？確かにカビは湿気の多い場所に生えやすいですが、湿気だけでカビは生えるわけではありません。

#### <カビが生えやすくなる条件>

- ・室温が20度～40度の間で、湿度が70%以上
- ・ホコリなどのカビの餌となるものがある
- ・空気の動かない環境

この中でも特に注目したいのが、「**空気が動かない環境**」という点。換気などで空気が動けば、室温も変化しますし、室内の湿気も外へ移動するんです。そのため、雨の日でも窓を開けて空気を入れ替えるだけで、カビの原因の半分以上が解決します。

### 雨の日のおすすめな換気方法とは？

空気を入れ替えるには、風の流れを作る必要があります。そのため同じ階の窓を二か所開けて、風の通り道を作りましょう。雨の日でも10分程度空気を動かせば、室内の空気がある程度入れ替わります。

ただし、雨が吹き込むほど強く降っている日は開けないようにしましょう。せっかく空気を入れ替えても、雨が入り込むと湿度が上がってしまいます。



## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



介護職員 野中 千秋

はじめまして。5月1日からシニアコミュニティつばきで勤務させて頂いている野中です。訪問介護の経験が4年ほどありますが、いざ働いてみると全く介護のやり方が違い、毎日苦戦しております。早く利用者様の顔と名前を覚え、日々笑顔で頑張りたいです。よろしくお願ひ致します。

## 2020年5月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「利用者様のご家族との関わり」について勉強しました。



もみの木ケアプランセンター

私達ケアマネジャーは利用者様の計画を立てると同時に、ご家族との関わりも大事な仕事の一つです。計画作成に向けてのお話しをしていくと、利用者様とご家族の気持ちや希望が異なることがあります。そういった場面でどのような説明や提案を行うのかはケアマネジャーの腕の見せどころです。介護保険について知識を深める事も必要ですが、それを利用者様やご家族に理解しやすく説明できる・適格なサービスの提案ができるといった技量も備えていなければいけません。利用者様とご家族が双方納得できるようなサービス提供に繋がれるようケアマネジャーとして知識や経験を積み上げていきたいと思ひます。

もみの木相談支援センターでは「障がい福祉サービスと介護保険制度」について改めて勉強しました。

障がい福祉サービスを受けていた方が介護保険サービスを受けられる年齢になると、基本的には介護保険サービスを優先して受けることになります。しかし、障がい福祉サービス固有のもの（同行援護・行動援護・自立訓練（生活訓練）・就労移行支援・就労継続支援など）については障がい福祉サービスを利用できます。

障がい福祉のみならず介護保険制度についても知識を深めることで利用者様に最適なサービスをスムーズに計画に反映できるよう、職員一同今後も努力していきたく思ひます。

現在、新型コロナウイルス感染予防のため、職員全員がマスク着用で利用者様と会話させて頂いている中で、表情が見えず意思疎通が普段より難しくなっています。今月は、職員が特に気をつけなければいけない「コミュニケーションの基本」を勉強しました。

- ・利用者様と同じ高さの目線に合わせる
- ・優しいトーンを基調に合わせる
- ・ゆっくりと話すことを意識する

利用者様に温かさ・やさしさ・安心感など「プラスの感情」を持っていただけるよう、職員一同、言葉の一つひとつに気持ちのこもった声掛けを心掛けて、利用者様が笑顔になれるデイサービスを目指していきたく思ひます。

### 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「介護職員の接遇マナーの心得」について勉強会を行いました。接遇やマナーは、介護現場での研修としても取り組まれることが多くなりました。接遇とは、お互いが心地よく過ごすための思いやりの気持ちと行動といえますので、ポイントをしっかり押さえて学習しました。

#### <接遇マナーの3つのポイント>

- ①表情・身だしなみ・・・第一印象はほんの一瞬で決まる。
- ②立ち振る舞い・・・目を合わせ笑顔を見せる。何気ない会話ができる。自分の苦手な部分もさりりと話せる。
- ③言葉遣い・・・馴れ馴れしい言葉や流行言葉・専門用語はなるべく使わない。低い声（聞き取りやすい声）で話をする。

今後も接遇の技術を磨き、ご利用者様やご家族にとって「安心・信頼できるスタッフ」を目指していきたく思ひます。

おひさまでは「パニック興奮への対応」について勉強会を行いました。感情をコントロールする力が弱い子供たちは、困った時や思うようにいかない時、気持ちを上手に処理できずに、パニックを起こしてしまうことがあります。こんな時は、どんなに怒っても、説得しても耳に入らないばかりか、ますます混乱してしまうことがあります。

#### <パニック興奮への対応>

- ・他の子を叩く、かみつく →叩く以外の意思表示を教える。
- ・嫌なことがあると、癇癪を起こす →静かな場所に連れていき、落ち着くまで見守る
- ・興奮が中々おさまらない →落ち着ける場所や、グッズを用意しておく（クールダウン）

パニックを引き起こす原因はお子様によって異なりますが、誰よりもお子様自身が一番つらい思いをするものです。パニックが起きた時の対応と合わせて、パニックにならないように回避できる方法も伝えていきたく思ひます。今後も勉強を重ね、子供たちへのより良い療育につなげていきたく思ひます。

### 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



おひさま