

## 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、つまずき予防のための体操を紹介します。8月はお盆時期に外出することもあるかと思いますが、テレビを観ながらでも出来ますので、ご自宅で体操を行い、足の筋力をつけておきましょう。



### かかと上げ体操



なるべく高くかかとを上げ下げします。  
ふくらはぎに意識を集中して行うと効果的です。



足の裏がつくように  
椅子に座ります。

### つま先上げ体操



かかとを地面につけて、つま先をなるべく高く上げ下げします。  
脛(すね)に意識を集中させると効果的です。

※一日に**20回×2セット**ほど  
行いましょう

## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



送迎職員 佐藤 裕二

はじめまして。7月10日から勤務させて頂いている佐藤です。運転業務の経験は10年ほどありますが、以前とは全く違った業務となります。利用者様への思いやりと初心を忘れず、持ち前の笑顔と明るさ、元気で一日も早く利用者様とのコミュニケーションを図れるように頑張っていきたいです。よろしくお願い致します。

## ひゅーまんだより 令和2年8月号



梅雨も明け、暑い夏がやってきました。

おひさまでは、子どもたちがかき氷とひまわりの作品を作りました。  
かき氷とひまわりの模様は、絵の具をつけたビー玉を転がして描いています。  
子どもたちの一生懸命な姿を想像したら、自然と笑顔があふれます。

厳しい暑さを迎えますが、みなさま体調を崩されないようご自愛ください。

## 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

〒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

# 熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

## こまめに水分を取っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給する必要があります。また、身体に必要な水分の補給を我慢することは特に危険です。



## 暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない室内でも温湿度計を置き部屋の温湿度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



## エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

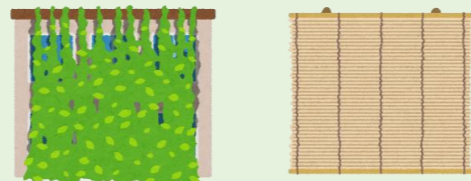
エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらない風向きに調整するなど工夫をすると体が冷えすぎず快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。



## 部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように心がけましょう。



# 2020年7月勉強会

今月は「8050問題」について勉強しました。8050問題とは「80」代の親が「50」代の子供の生活を支えるという問題です。背景にあるのは子供の「ひきこもり」です。ひきこもりという言葉が社会にはじめるようになった1980年代～90年代は若者の問題とされていましたが約30年が経ち、現在では当時の若者が40代から50代、その親が70代から80代となっています。こうした親子が社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなるなど、深刻なケースが目立ち始めています。また、親に介護が必要となった場合、子供の存在が適切な支援の妨げとなるケースがあるようです。（例：子供にお金を残そうと自分の為の支援や入院を拒否する等）このような事例には家族単位でのサポートが必要ですので、ひきこもり地域支援センター等と連携を取りながら利用者様と真摯に向き合っていきたいと思っております。



もみの木ケアプランセンター

今月は「引きこもり支援」について勉強しました。

## もみの木相談支援センター

現在8050問題に代表されるように、引きこもりの方と家族の高齢化が深刻な問題になっています。相談支援でも利用者様に会いに自宅訪問しますが、家族が引きこもりになっている方もいらっしゃいます。今回の勉強では計画相談員として、家族の問題にどこまで関わっていくのかといった部分を学びました。

利用者様もご家族も様々な問題を抱えていると思います。利用者様と少しずつ信頼関係を築きながら、役場や病院などとも総合的な支援を行い、今の状況を改善出来るようなサポートを行っていききたいと思います。



今月は「熱中症」について勉強しました。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまくいかず、体内に熱がこもることによって起こります。小さな子供や高齢者、病気の方などは特に注意が必要です。

## シニアコミュニティもみの木

また、コロナウイルス感染予防のためにマスクを着用していると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを一時的に外して休憩したり、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を行うことが大切です。利用者様・職員ともに元気に夏を乗り切るために、積極的に声掛けをしながら、体調管理を行っていきます。



今月は「ユマニチュード」について勉強しました。ユマニチュードとは、認知症の人や高齢者などケアを必要とする全ての人に向けた、知覚・感覚・言語によるコミュニケーションに基づいたケア技法です。



ケアを行う人が「あなたは大切な存在です」というメッセージを発信し続けることにより、ケアを必要とする人は「自分は尊重されている」と感じる事が出来ます。

- ①正面からしっかり見る
- ②穏やかにゆっくり前向きな言葉で話す
- ③広い面積で柔らかくゆっくり触れる
- ④立つことで、人であることの尊厳と誇りを自覚することができる

人と人とのつながりは、お互いを尊重することで成り立っています。認知症の人であっても「心の在り方」は元気だった頃と比べて大きな変化はないものです。このユマニチュードを活用して、職員一人ひとりが利用者様に敬意を持って接していききたいと思います。

## シニアコミュニティつばき

おひさまでは「子どもの熱中症の予防」について勉強会を行いました。今年は新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクをつけての生活が浸透しています。マスクをつけていると口の周りの温度が高くなり、熱中症のリスクが高くなります。マスク着用時は喉が渇いていなくても普段よりこまめな水分補給が必要です。子どもは体温調節機能が未発達なので大人より暑さに弱く、照り返しの影響を受やすいというえ、遊びに夢中になってしまい自分では予防できません。職員が適切なタイミングで声掛けし、熱中症の予防対策を行っています。

## おひさま



### <熱中症の予防>

- 喉が渇く前にこまめな水分補給
- 気温と体温に合わせて衣類の調節
- こまめに日陰・屋内で休憩する
- 適度な運動と適切なクーラーの使用

おひさまでは普段からこまめに水分補給を促しています。本格的な暑さを迎えるこれからの季節、更に健康管理に十分配慮した療育に努めます。

## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



看護職員 隅屋 理佐

はじめまして。7月6日よりシニアコミュニティつばきで勤務させて頂いている隅屋です。介護の仕事は初めてですが、日々勉強し、利用者様とコミュニケーションをとりながら一日でも早く名前を覚えて笑顔で頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。