

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。今日は「指先体操」を紹介します。指には脳につながる神経が多いので、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。指先体操を通じて、脳の活動が活発になることが期待されます。慣れてきたら早口言葉と組み合わせると、脳への刺激も大きくなります。毎日5分程度行う習慣をつけて脳の若さを保ちましょう。

親指グーパー

1



両手の指を開く

2



右手親指は外、
左手親指は中にして握る

3



手を開いた後、今度は左右で
親指の位置を逆にして握る

指先合わせ

1



親指と人差し指の
指先を合わせる

2



親指と中指の
指先を合わせる

3



親指と薬指の
指先を合わせる

4



親指と小指の
指先を合わせ、
以降は逆の順番で
合わせる指を
変えていく

シニアコミュニティもみの木 新職員紹介



機能訓練指導員 三島 一寿

8月よりシニアコミュニティもみの木に勤務しております三島です。元気で笑顔をモットーに、皆さまが自分の足でしっかり歩けるようにお体のサポートをしていきますので、よろしくお願ひ致します。

ひゅーまんだより 令和2年9月号

今年は高温注意報も多発する暑い夏となりました。
そんな中、コロナウイルス感染予防のため
マスクをつけないといけない辛い状況ですが
皆様、体調を崩されていませんか？

少しずつ涼しくなってくるこの時期は
気が緩んで体調を崩しやすくなります。

熱中症もまだまだ心配な季節ですので
水分補給などをしっかり行い
元気に秋を迎えましょう。

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

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

突然起こる痛み！足が「つる」とは？

運動をしているときや、夜寝ている最中に起こりやすい足の「つり」。
多くの人が経験したことがあるつらい痛みの原因を知って、事前に予防出来るようにしましょう。

「つる」とは？

「つる」とは、足や手などの筋肉が伸縮バランスを崩してしまうことで、異常な収縮を起こし元に戻らない状態をいいます。
筋肉は縮めると緩めるといふ脳からの指令を受けてバランスよく動かされています。
例えば、横になって寝ているときは筋肉が緩んだ状態にあります。その緩んだ状態の時に脳から縮めろと命令が出ると筋肉がつってしまいます。ふくらはぎ(こむら)の内側にある筋肉の運動が制御不能になる「こむら返り」もその一つです。

どんなときに「つる」の？

①夜間の「冷え」や「脱水」

寝ている時にパジャマがはだけたり、エアコンの冷気があたり体が冷えて血行が悪くなると足がつりやすくなります。室温設定に気をつけて、パジャマは長ズボンをはくなど体を冷やさない工夫が必要です。
また、体が脱水傾向になると足がつりやすくなります。寝ている間も皮膚や呼吸から水分が失われているため、寝る前にコップ一杯の水やスポーツドリンクを飲むとよいでしょう。

②筋肉への強い負荷

高齢者や運動不足で筋力の低い人が、いきなり激しい運動をしたときや、日常的に運動をしている人でも急に運動量を増やして筋肉に負荷がかかると、足がつることがあります。無理をしないで自分の体力に合った運動量を意識することが大切です。



③熱中症

屋外での運動や仕事で汗をかいて、マグネシウムやカルシウムなどの電解質(筋肉細胞などの働きにかかわるミネラル)が体から出て行くと、足や手などがつりやすくなります。水分補給のときは、ミネラルも意識して摂りましょう。
熱中症は屋内でも起こりやすく、実際、救急搬送される熱中症患者の方は、家の中にいて発症した方が多いようです。屋内外問わず、熱中症対策は万全にしたいものです。

④その他

糖尿病、肝臓障害、腎臓障害などの病気の方は、足がつることが多くなります。また、腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などがある場合、腰から下肢に向かう神経の異常興奮により足のつりが起こることがあります。



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8月勉強会



もみの木ケアプランセンター

今月は「リハビリ視点でのケアプラン」について勉強しました。
在宅支援において「リハビリ視点」をもつことで、利用者様の可能性が広がります。自立支援の観点に立つと、ケアマネは利用者様の「できる(ようになる)こと」、つまり「残存機能」や「潜在能力」に着目し、それを維持・改善することが求められます。リハビリテーションは、単に筋力トレーニングなどの機能訓練を指すものではなく、日常生活における様々な行動を可能にすることもリハビリテーションの重要な目標です。

また、達成可能な目標を段階的にケアプランに取り入れ、成功体験を積み重ねていくなど、利用者様の思いを繋ぐ(モチベーションの維持)ことも心に留め在宅生活を出来るだけ長く送れるようにサポートしていきたいと思えます。

もみの木相談支援センターでは、定期的に事例検討を行っています。各担当が持ち回りで事例を提示し、全員で検討していきます。

具体的には、支援経過等を含む事例の現状(基本情報)をもとに、課題に対する支援のありかた等について、各々が意見を述べる形で検討しています。改めて、個別の支援について、みんなの意見を聴きながら考える貴重な機会となっております。

経験が浅い職員でも、事例検討を重ねることで考える力を養えます。今後も職員が報連相をしっかりと行い協力しあって、利用者様のための考動をしていきたいと思えます。

もみの木相談支援センター



今月は「老年症候群」について勉強しました。老年症候群とは、加齢により日常生活に不具合が生じる状態で、「転倒」「認知症」「低栄養」「生活機能低下」「閉じこもり」「うつ」などの状態のことを言います。

いったん老年症候群の傾向が表れると、体の不具合から運動不足になり身体活動が減少し、不安感が高まり、家事や外出などの身体活動が減り老年症候群が進行する負の連鎖に陥ってしまいます。負の連鎖を断ち切るためには老年症候群を予防し、進行させないことが大切です。

もみの木では、自宅で出来る運動や体操を行って頂くよう声掛けし、老年症候群予防の手助けをしていきます。

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「新型コロナウイルスの感染予防対策」について勉強しました。新型コロナウイルスは、高齢者や基礎疾患がある方については重症化しやすいため、デイサービスではウイルスを持ち込まない、拡げないことに留意し、感染経路を絶つことを心掛けています。



シニアコミュニティつばき

まず、職員自身がウイルスを持ち込まないように、毎朝体温測定を行い発熱のある職員は出勤しない、プライベートでも不要不急な外出は避けるようにしています。施設内の消毒等や手洗い等についても、基本的な知識を身に付けることで感染を最大限に防げると思えますので、具体的な方法を再確認し、日頃の業務の際にその点を意識して行っています。

1人ひとりが感染予防に対して真剣に考え、対策を行うことが非常に大切です。今後も利用者様の命を守るために職員一同精進致します。

おひさまでは「音楽療法」について勉強会を行いました。音楽療法とは音楽の持つ特性を活用するプログラムを通してリハビリテーションを行うことです。音楽療法は、不安感を取り除き、自己肯定感を高め、自己表現力や想像力の向上、発声発語を促す効果があります。

子供たちを音楽の枠に当てはめようとするのではなく、子供たちの動きに音楽を合わせます。子供たちの『今あるがまま』を受け止めようとする姿勢で子供と関わることで、自己表現が出来るようになり、気持ちの発散を促すことが出来るようになります。

子供たちを見ていると、どうしても発達が進んでいくようにと働きかけてしまいがちですが、子供の成長は個人差があります。ゆっくりだったとしても、その子のペースで着実に成長しています。おひさまでは、子供たちと関わる際には誰かと比べることなく、少し前のその子の姿と比べて、成長を感じ褒めるようにしています。今後は音楽療法も取り入れながら、その子の持っている本来の力を引き出せるように関わっていきます。

おひさま

