

大場PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の大場です。
コロナウイルス感染予防で外出自粛し、運動不足になっていませんか？
今回は座ってできる肩周りの運動を紹介します。
無理のない範囲でぜひ実践してみましょう。



合掌ポーズ

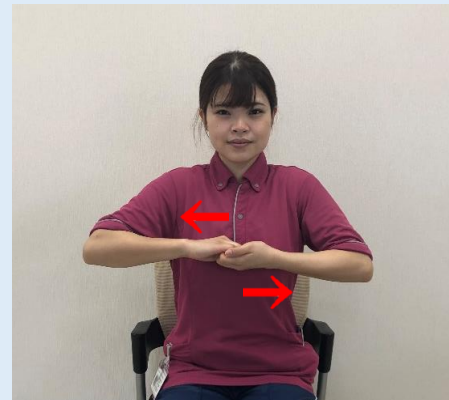


手の平を合わせて力を入れます。
背筋を伸ばし、出来るだけ真横に
手を合わせましょう。
10秒×3セット

手を引き合う



①体の前で指を連結させるように組み
両手を引き合います。
10秒×3セット



②左右の手の上下を入れ替えて同様に。
10秒×3セット

シニアコミュニティつばき 新職員紹介



機能訓練指導員 赤木 春奈

9月よりシニアコミュニティつばきに勤務しております
理学療法士の赤木です。昨年まで長崎県の平戸の病院に
勤めていました。
飯塚のことは、まだわからないことばかりですが、皆様の
力になれるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

ひゅーまんだより 令和2年10月号

朝夕の気温差も大きくなり

「秋だなあ」と実感することが
多くなってきました。

晴れた日に、太陽の光を浴びて
涼しくなった風を肌で感じると
不思議とわくわくしてきます。

食欲の秋・芸術の秋・読書の秋
などの言葉があるように
秋は「なにかをやりたい」と
思える素敵な季節です。

この秋は、今までやったことがないことに
チャレンジしてみませんか？
新たな自分を発見できるかもしれませんよ。

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



「冷え」は万病のもと 上手に体を温めましょう



朝晩は寒いと感じるこの時期。冷えは「ちょっとした不調」と思われがちですが、じつは万病のもと。がん、脳血管障害、心疾患などの病気の根源に冷えがあるのではとされています。

冷えがあったら、どこかに「問題」がある

「手足が冷たい」「肩がこる」「しもやけがでしやすい」「お腹が冷えると下痢をしやすい」「腰が冷えると腰痛や足にしびれを感じる」など、冷えの感じ方は人によってさまざまです。気管支ぜんそくの人では肺に冷えを感じ、捻挫や骨折をすると患部に冷えの自覚症状が現れるといわれています。冷えを感じたら、体のどこかに問題があるのかもしれない。

精神的なストレスにもご用心

精神的なストレスがかかると、交感神経が優位になり、身体が戦闘モードになって心臓の鼓動が速くなり、体温が上がっていきます。しかし、その状態がしばらく続くとエネルギーがなくなって体温が下がってきます。精神的なストレスによって冷えが起きている時は、自律神経を乱しているストレスを解消することが大切です。健康に気を付けていても、ストレスの多い生活をしていると体は温かくなりません。運動や趣味など、楽しめる活動を自分の生活に取り入れてみましょう。

冷えに効果のある温めポイント

病気のあるところは温度感覚が変わるため、温める部位は自分でわかることが多いようです。膝が痛いなら膝を、手が冷えるなら手を温めるというように部分的に温めます。肩がこりやすい人や、首が冷えると風邪をひきやすい人は、首の後ろが大事な温めポイントとなります。

また、冷えると内臓の働きが低下して免疫力も下がり、全身の活動に影響します。冷えから体調を崩しやすい人や、手足に冷えを感じやすい人は、全身を温めましょう。四肢末端まで、全身に温かい血液を巡らせるには、へその下あたりを温めるのが効果的です。

自分に合った体調管理の方法を見つけよう

冷えの自覚症状や生活環境は人によって違うので、自分の毎日の生活の中から、自分に合った対処法を見つけることが大切です。簡単で長く続けやすいおすすめの方法は『起床後に1杯の白湯を飲むこと』。体の芯から温まります。冷たい飲み物は一気に体を冷やして、なかなか体が温まりません。腸が冷えると全身の活動が低下し、体調はマイナスに傾きます。こうならないように飲み物や食べ物は胃腸を冷やさないものを選び、温かくして過ごしましょう。



おひさま 新職員紹介

保育士 肘井 美佳代

9月よりおひさまに勤務しております、保育士の肘井です。元気な子供たちのパワーに負けないよう、毎日笑顔で頑張っています。よろしくお願い致します。

2020年9月勉強会

今月は「プライバシー保護」について学習しました。

私達ケアマネジャーは利用者様の個人情報を知る機会が多く、利用者様が「本当は知られたくない」と思っている内容を取り扱うこともあります。その情報を不必要に外部に漏らしたり、不注意で書類を外に忘れる、といった事は絶対にあってはなりません。また、プライバシー（個人や家庭内の私事・私生活・個人の秘密）を侵害しないよう、利用者様宅で話をする際には特に注意する必要があります。（勝手に家に上がる、部屋をのぞき込むなど）



もみの木ケアプランセンター

利用者様が私的な内容について不快に感じた時点でプライバシーの侵害となるということを念頭に置いて、情報の管理・訪問時の行動や言動に十分注意していきたいと思います。

もみの木相談支援センターでは「初回面接」について勉強しました。障がいのある方が、その人に合った福祉サービスを利用し、その人らしく地域で生活する為の出発点となるのが相談支援です。

私達は利用者様やご家族に現在の状況や困り事や課題の聞き取りを行い、利用する福祉サービスの利用計画を作成しています。相談員は初回の面接で聞きたい事が沢山ありますが、質問攻めにはせずに利用者様やご家族の話を傾聴し、不安感を取り除けるよう努めます。それを元に、利用者様が持っている強みを活かし、自分らしく生活が出来るような計画（児童の場合は適した療育を受ける為の計画）作成を行います。初回面接は利用者様やご家族と良い関係を築く為の重要な機会です。ご本人のニーズや隠された気持ちを引き出し、利用者様の計画をより良いもの出来るよう、職員一同、日々精進して参ります。



もみの木相談支援センター

今月は「秋の食中毒」について勉強しました。気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9～10月です。夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに大きな気温の変化も加わり、体調を崩しやすいのです。

シニアコミュニティもみの木

食中毒を防ぐための3つの原則を皆で再確認しました。

- ①菌をつけない・・・こまめに手洗いをする
- ②菌を増やさない・・・食べ物（肉・魚など）は低温で保存する
- ③菌をやっつける・・・肉や魚、野菜なども加熱することで安全に



アンケートで「デイに来るのが楽しみ」「職員さんに元気を貰える」等のお声を頂けています。利用者様が今後も楽しく利用できるデイサービスであるために、職員の健康管理をしっかり行っていきたいと思っています。

シニアコミュニティつばきでは「変形性膝関節症」について勉強しました。変形性膝関節症とは、関節のクッションである軟骨が、加齢や筋肉量の低下などにより擦り減って、痛みが生じる病気です。



シニアコミュニティつばき

変形性膝関節症は時間をかけて進行し、徐々に症状が重くなります。その症状は初期・中期・末期に分けられ、その時期によって自覚症状が異なります。一度擦り減った軟骨は元には戻らないので、出来るだけ早く治療を始め病気の進行を食い止めることが大切です。

利用者様の中には、この病気が持病という方、変形性膝関節症だと診断されてはいないものの慢性的な膝の痛みを抱えている方も多いです。どんな痛みを感じられていて、私たちはどのようなサポートをすべきなのかを少なからず理解出来ました。リハビリや物療を通して利用者様の膝の痛みを少しでも改善できる様に尽力していきたいと思っています。

おひさまでは「幼児期に身につけておきたいこと」について勉強会を行いました。初めての場所、人、課題などは、何をどうすれば良いのかわからず誰でも戸惑うものです。特に集団が苦手な子供たちは、最初から他の子と同じようなことが出来るわけではありません。それぞれのペースを尊重しまずは部分的にでも集団にいられることから始めます。徐々に参加する時間を延ばしたり、他の子と同じ課題が出来るようにしていきます。

おひさま



幼児期に「嫌がれば参加しなくていい」「勝手な事をしてもいい」といった間違った学習を重ねてしまうと、小学校に入ってから集団行動が出来なくて困ったり、やるべき課題をやらずに過ごしてしまうこととなります。集団に参加することを身につける方向でそのためにどういう工夫をすればいいのかを考える必要があります。おひさまでは、一人ひとりの子供たちの特性を捉え、丁寧にサポートし根気よく関わり、少しずつ集中できる時間を延ばしていきたいと思っています。