



## 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「寝たままできる体操」を2種類ご紹介します。**それぞれ10回ずつ**を目標にやってみましょう。ただし、**腰椎に異常のある方や腰痛のある方は無理をしない程度に控えて下さい。**

### お尻上げ運動

大臀筋（お尻の筋肉）を鍛えます。太ももを後ろに引っ張る役割を持ち立位姿勢を目指すために重要です。



①仰向けで横になっている状態を保ち両膝を曲げる。



②お尻と膝に力を入れて、お尻を持ち上げる。持ち上げようとして力を入れるだけでも良い。

足を浅く曲げるほど負荷が上がります  
無理をしないようご自身で調整して下さい

負荷大



負荷小

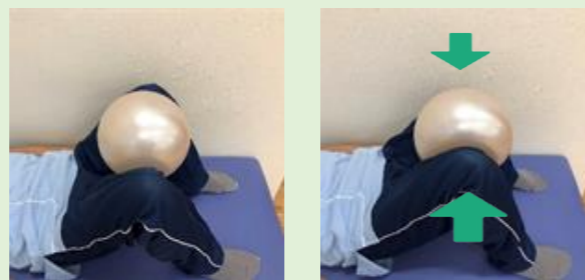


### ボールはさみ運動

太ももの内側の内転筋を鍛えます。内転筋を引き締めると骨盤の位置が正しい重心をとりやすくなります。座位、立位姿勢を保とうとする時に欠かせない筋肉です。



①仰向けに寝た状態で両足の膝を立てる。両膝でゴムボールかクッションを挟む。



②力を入れて挟む・力を抜くを繰り返す。難しくければ、ボールを挟んだ状態を保つだけでも効果的。

## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



調理員 梅根 千尋

初めまして、10月12日から勤務させて頂いている梅根です。まだまだ分からないことがたくさんありますが日々まわりの方々にやさしく指導させて頂いています。これからも頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

## ひゅーまんだより 令和2年11月号

秋晴れの空にひんやりした空気。

秋も終盤に差し掛かり、もうすぐ冬を迎えます。

空気が冷たくなると、コロナ対策の換気が悩ましくなります。

窓を全開にして換気すると室温が

急激に下がり、体調を崩しかねません。

暖房をつけながら、窓を少しだけ開けて

常時換気する方法がおすすめです。

室温を保ちながら換気することができます。

また、湿度が下がると喉の粘膜の働きが弱くなってしまうため、

加湿器を使う・洗濯物を室内に干すなどして湿度も維持しましょう。

## 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



シニアコミュニティつばきに

# 車椅子介護浴槽を導入しました

これまでシャワー浴で対応させて頂いていた車椅子の利用者様にもお湯に浸かって温まってほしいとの思いで、10月から新たに車椅子介護浴槽を導入させて頂きました。

浴槽の一部が搬送車になっており、利用者様は座っているだけで浴槽に入ることが出来るため負担なく湯船に浸かって頂けます。

久しぶりにお湯に浸かった利用者様から大変ご好評頂いております。



## ◆肩掛けシャワー機能

肩掛けシャワーは入浴中だけではなく排水中でも使用できるので、湯冷めを防ぐことができます。半身浴も可能です。

## ◆噴流機能

ジェット噴流を2基搭載。快適な入浴が楽しめます。

## ◆自然な前向き入浴

進行方向に搬送してそのまま入浴できるので入浴される方の不安や恥ずかしさも和らげることができます。

## ◆無理のない姿勢で入浴が可能

自然な入浴姿勢で、足を気持ちよく伸ばして入って頂けます。



## 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10月勉強会

今月は「**困難事例の検討**」を行いました。ケアマネジャーは利用者様に最適な計画を立てる為に努力していますが、計画作成が難しいケースも徐々に増えてきました。



もみの木ケアプランセンター

- ・独居。現状、介護サービスが必要だが、ご本人からのサービス拒否がある。ご家族とは疎遠で、話し合い等が出来ない。
- ・独居。認知症が進行し、自宅での生活が困難になっているが、ご家族はこれまでの生活を望んでおり、サービス提供に結びつかない など

このような場合にケアマネとして何が出来るのか、どこの機関と協力していくべきなのかなど、事例に照らし合わせて話し合いを行いました。説明の仕方一つでも工夫できる事はたくさんありますので、今後も勉強を積み重ね、職員一人ひとりがスキルアップできるように、日々精進していきます。

もみの木相談支援センターでは「**児童の発達検査**」について勉強しました。

もみの木相談支援センター

発達検査とは、子供の心身の発達の度合いを調べる検査のことです。検査結果から子供の発達の特徴が分かったり、普段の接し方のヒントを得る事ができたりと、子供の育ちに関する参考情報を得ることができます。計画相談員もその検査結果をもとに、その子に合った療育の為に計画を作成しています。

発達検査は病院にて行い、結果の説明を詳しく聞くのは保護者の方のみの為、計画相談員は検査結果の書面を頼りに療育の計画を立てることもあります。そのため、検査結果の正しい見方を知ること・知識を増やすことは最適な計画作成に繋がっています。児童が療育を受けるのは、早ければ早いほど効果がある為、今後も実務に活かせる知識を深めていきたいと思っております。



今月は「**関節リウマチの方の歩行**」について勉強しました。関節リウマチとは、関節が炎症を起こし軟骨や骨が破壊されて関節の機能が損なわれ、腫れや激しい痛みを伴い、放っておくと関節が変形する病気です。

一般的に関節リウマチの方は、進行度合いによって歩き方が変わります。痛みが出現する場所が日によって異なることも多々あります。

治療の為に様々な薬を飲むことで、合併症や副作用など（貧血・口内炎・空咳・視力低下）も出てきますので、注意するポイントを押さえました。

関節リウマチを持たれている利用者様の症状の進行度合いや、痛みのある部位、歩行介助・移乗等の注意点などを共有することで、機能訓練指導員以外の職員でも、正しい介助が出来るようにしていきたいと思っております。



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「**介護職の慢性の腰痛対策**」について勉強しました。職業病ともいえる介護職の腰痛。自宅で出来るストレッチや体操の実技と講習を行いました。まず、自分の腰痛のタイプを知ることが大切で、そのタイプに合ったストレッチを学習しました。



シニアコミュニティつばき

### <腰痛タイプ 診断方法>

前に10回、続いて後ろに10回腰を曲げて、どちらで痛みが強くなるかを調べる

- 前かがみが痛い・・・腰を後ろに反らす体操が効果的
- 後ろ反りが痛い・・・腰を前方に丸める体操がおすすめ

その他、職員からの質疑応答もあり、それぞれが常に健康な状態で利用者様の介助が出来るように自己メンテナンスを行っていきます。

おひさまでは「**学習障がい**」について勉強会を行いました。学習障がいとは『全般的な知的発達に遅れはないものの「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」などを習得したり、使用したりすることに著しい困難を示す、様々な障がいを指すもの』と定義しています。

おひさま

読み書きに困難があると、文章問題の意味を理解することが難しく、国語だけでなくその他の教科にも影響が出て、学習についていけなくなってしまいます。

学習障がいは、否定するだけでは解決策は見つかりません。また、「やれば出来る」「やれるまで何回も繰り返そう」「頑張り」などの叱咤激励は子供を苦しめることにもなります。肯定して認めることは早期発見に繋がります。その子に合ったやり方で学習することで、その学年の学習についていけるようになることもありますので、学校とも連携を取りながら療育を行っていきます。

