



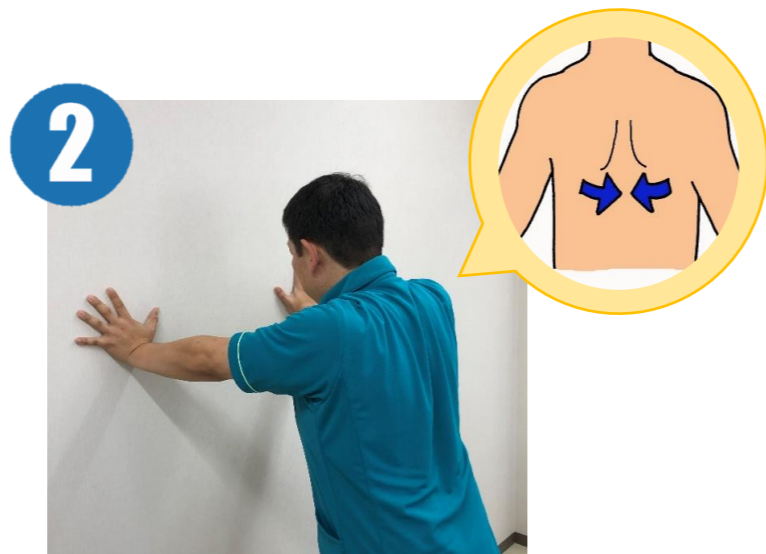
三島柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の三島です。
今回は肩甲下筋のストレッチを紹介します。
肩甲骨回りの筋肉がこってしまうと、ぐっすり眠れない
こともあります。寒さで猫背にもなりやすい季節ですので
肩回りのストレッチを行なって元気に冬を過ごしましょう。

肩甲下筋のストレッチ

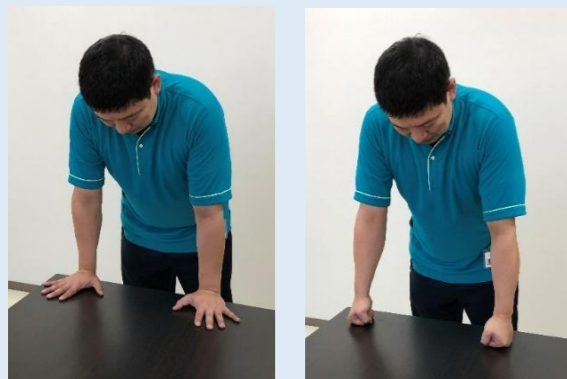


壁に向き合い、両手を
壁につき肘を伸ばす。

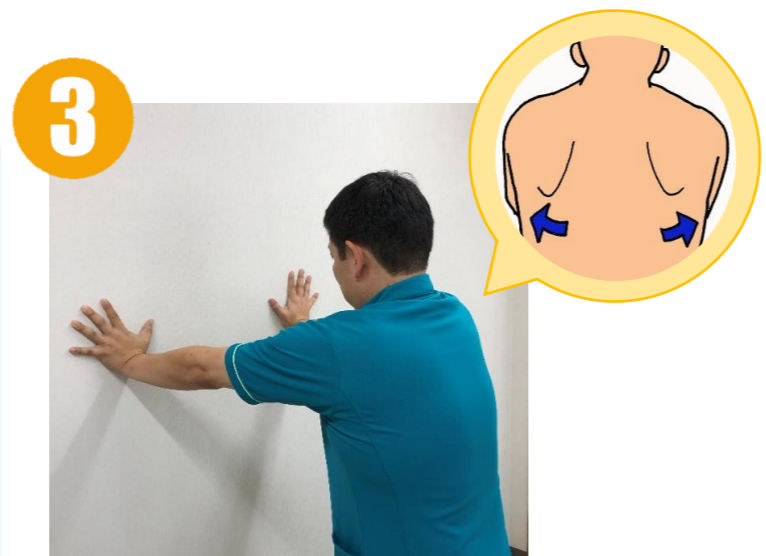


肘は伸ばしたまま、胸を壁へ近づける。
肩が後方に動き、肩甲骨を内側に寄せた
状態になったら5秒キープ。

壁が難しい方 手首が痛い方



机に手をついた姿勢でも同様に出来ます。
また、壁・机に手のひらを付け体重を
乗せるのが辛い場合は、グーの状態でも
ストレッチ出来ますので、ぜひ試して
みてください。



壁を押しように肩を前方へ動かし、
肩甲骨を開いた状態を5秒間キープ。

**※動作はゆっくりと行い、8回程度を
目安に実施してみてください。**

ひゅーまんだより 令和2年12月号

早いもので令和2年が終わろうとしています。

今年は新型コロナウイルスの影響で
今までにない状況の変化に見舞われ
とても大変な1年でした。

皆様と共にこの過酷な年を無事に乗り越え
年を越せることを嬉しく思っております。

皆様がよいお年を迎えられますよう
心よりお祈りしています。

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

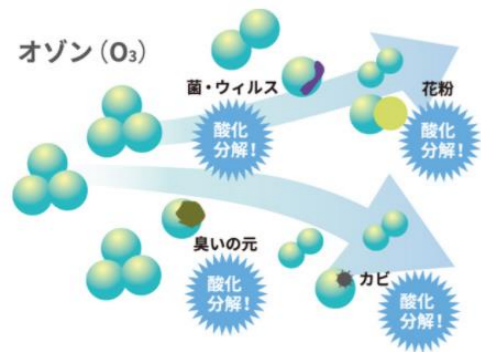
ヒューマンホールディングス株式会社ではオゾンで空間を除菌・消臭し、清潔な空間を作っています



徹底抗菌

浮遊ウイルス 99% 除去

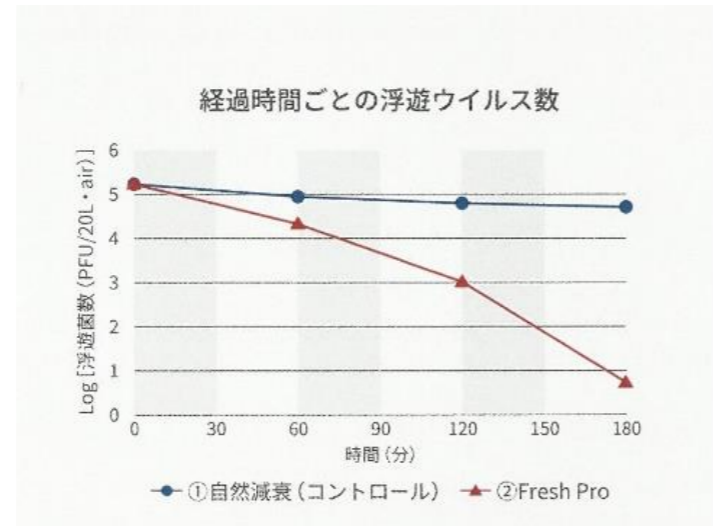
強力消臭



オゾンは酸素 (O₂) を材料にして作られる物質です。分子式は酸素 (O₂) にもう一つOが増えた O₃ で表記され、極めて不安定で、酸素 (O₂) に戻ろうとする性質があります。その性質を利用し、ウイルスや菌・ニオイ物質と反応させることで、それらを除去していきます。

営業時間中は通常モード (低濃度)
人体に害のないオゾン濃度0.1ppmを目標にオゾンを出力し除菌します。

営業時間外は無人除菌モード (高濃度)
人がいない夜間に最大濃度でオゾンを強力出力し、徹底除菌します。



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11月勉強会



もみの木ケアプランセンター

今月は「感染症予防とまん延防止」について勉強会を行いました。コロナウイルスが再度猛威を振っています。冬はコロナウイルスだけでなくインフルエンザも流行しやすい時期ですので、利用者様宅を訪問する私達ケアマネジャーは感染症に対して正しい知識を持ち、その予防の為に適切な行動を取らなければなりません。

コロナウイルスが流行した頃から行っているマスク着用・手洗い・うがい・消毒・ソーシャルディスタンスを保つといった行動も、当たり前となっていますが、感染症が流行しやすい冬を前に、もう一度再確認しました。

また、基本月に1回行っている利用者様宅への訪問は、利用者様に会える貴重な時間ですので、心の距離だけは近づけるよう接していきたいです。

もみの木相談支援センターでは、「児童虐待と障がい者虐待」についての勉強を行っています。虐待と一概に言っても様々な種類があり、大きく分けると身体的虐待・心理的虐待・性的虐待・経済的虐待・ネグレクト等があります。

また、虐待を受けた方が出すサインもあります(身体に傷がある、身体を委縮させる、など)。訪問した際などにそのサインを見逃さず、どのように対応していけば良いのかを検討する事で、虐待を未然に防ぐ事や早期発見ができると思います。児童や障がい者の方への虐待は、受けた本人から他者に訴えることが難しい状況が多々あると思います。「普段と違う様子の変化」に気付ける目を持つよう、今後も定期的に虐待について学んでいきます。

もみの木相談支援センター



今月は「経験・役職別のストレス対処法」について勉強しました。仕事をしていると多かれ少なかれストレスはあると思います。適度で心地の良いストレスが仕事へのやる気を高め、生産性を向上させてくれます。ただ、過剰にストレスを感じたり、慢性的にストレスを感じながら仕事をしている場合は問題です。管理者や主任等の上役・経験年数・年齢などによりストレスへの感じ方やその原因も様々ですが、それを知ることで相手の気持ちに寄り添うことが出来るようになります。

相手の立場に立った声掛けを職員間で行うことは、ストレスを減らす為にとっても大切なことです。お互いを思いやる心は職場の一体感を生みます。皆で同じ方向を向いて仕事をしていけるよう今後も精進していきます。

シニアコミュニティもみの木



今月は「糖尿病」について勉強しました。糖尿病とはインスリンと呼ばれるホルモンの分泌が少なくなったり上手く働かなかったりすることで、血液中のブドウ糖量が増えて血糖値が高い状態になる生活習慣病の一つであり、脳梗塞や心筋梗塞などの引き金にもなるリスクの高い疾患です。



シニアコミュニティつばき

糖尿病の方で最も注意しなければならないものは低血糖で、インスリンの過剰作用等により症状(冷や汗・動悸・眠気・意識障害など)が表れます。また、血糖値が高くなることで起こる症状(多尿・嘔吐など)もあります。

低血糖・高血糖時の症状を知り、利用者様の状態変化時に迅速な対応が出来るよう、事前に職員内でシミュレーションしています。

糖尿病は運動不足や食生活の乱れが原因と言われています。デイサービスで元気に運動し、バランスの取れた食事を摂ることは糖尿病の予防にも繋がると思います。今後も利用者様の健康に繋がる支援を目指していきます。

おひさまでは「意思決定支援」について勉強会を行いました。意思決定支援とは自ら意思を決定することに困難を抱える障がい者が、日常生活や社会生活に関して自らの意思が反映された生活を送ることが出来るように支援を行うことです。

障がいのある方は日常的に経験や体験を積み重ねていくことが求められます。そのため幼少期から「選ぶ」ことができるように、選択の機会を設けることが必要です。親や支援者は、本人が失敗して困らないように、本人に代わって選択してしまいがちですが、大人になるまで全て本人に代わって決めてしまうと、意思を形成したり、表明したりする力が育ちません。大人からみて不合理だと思われることでも、他の方に迷惑がからない・危険ではないことであれば、その意思を尊重するように努めるといった姿勢が大切です。

本人の意思を汲み取る、聞き取るのにも経験や知識が必要ですので、今後も勉強を積み重ね、適切な療育を行えるよう職員一同邁進して参ります。

おひさま

