

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。歳を重ねると足のつま先を持ち上げる筋肉が衰えていき、歩行がスムーズにいかなくなります。冬場はカーペットなど敷物も厚くなり転倒しやすい状況となりますので転倒予防のために、足首周りの体操をしましょう。

転倒予防体操

1



つま先を動かす

かかとは床に着けたまま、つま先だけ浮かせる。それから、ゆっくり元に戻す。

※意外と動かしにくいと感じると思います。
出来るだけ大きく動かすよう意識してみてください。

2



かかとを動かす

つま先を着けたまま、かかとだけ浮かせる。ゆっくり元に戻したら、つま先と交互に動かす。

※この時も出来るだけ大きく動かします。
1日20~30回を目安に行ってみましょう。

シニアコミュニティつばき 新職員紹介



介護職員 高村 麻里

12月よりつばきに勤務しております、介護職員の高村です。早く仕事を覚えて、皆様のサポートが出来るよう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3年1月号

あけましておめでとございます
昨年はコロナ禍の中、日頃からの
感染予防に加え、更なるご負担が
かかったと思えます。

今年はおリンピックの開催も
予定され、明るい年にな
りますように

心から祈るばかりです。

皆様が一年間健やかに

笑顔で過ごせますように

職員一同、一丸となって

サービスの向上に努めたいと思えます。

今年もよろしくお願い致します。

代表取締役

花元

照美

 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

VOL.116

令和3年 新年のご挨拶



専務取締役 江口 智枝

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスにより会社の有り方や職員の利用者様へのサービス等も色々と考えさせられる年でした。まだまだ油断は出来ませんが、サービスの質を落とす事なく、笑顔を絶やさず取り組んで参りたいと思っております。新しい年が良い年となりますよう祈念し年頭の挨拶とさせていただきます。



もみの木相談支援センター 重富 美奈子

明けましておめでとうございます。昨年はコロナ禍で始まり、コロナ禍で終わった一年となりました。皆様、心身ともに疲れることも多かったと思います。まだまだ油断は出来ませんが、今年は皆様がずっと元気で笑顔でいられるように職員一同精一杯努力して参ります。今年もよろしくお願い致します。



シニアコミュニティもみの木 松岡 繁子

新年明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりありがとうございました。今年の4月でもみの木も10年目を迎えることとなります。これも皆様のおかげと感謝致します。本年も更なるサービス向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。



シニアコミュニティつばき 土居 さゆみ

新年あけましておめでとうございます。旧年中は新型コロナウイルスの影響の中皆様、デイサービスをご利用頂き、職員一同心から感謝申し上げます。まだまだ油断の出来ない状況が続いておりますが、皆様が安心して一日一日を過ごして頂ける様に、職員一同誠心誠意努めて参ります。新しい年が皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。



もみの木ケアプランセンター 小山 好子

明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。昨年は大変なことが続きましたが、今年も笑顔を忘れず利用者様の気持ちが明るく前向きになれるように頑張りたいと思います。本年もよろしくお願い致します。



ケア・サービスもみの木 河内 弘子

あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり感謝致します。新年を皆様方と迎えられることを心より嬉しく思っております。利用者様が出来るだけ長く在宅で生活できるように今後も職員一同努力して参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



おひさま 花元 範子

無事新年を迎えることが出来ました。おめでとうございます。振り返ると、これまでに経験したことのない大変な年でしたが、そんな状況の中でも日々成長を見せる子どもたちの姿が、とても頼もしく感じられました。今年も一日一日を大切に、子どもたちと歩んでいきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

2020年12月勉強会



もみの木ケアプランセンター

今月は「仕事の質と効率を高める方法」について学習しました。ケアマネジャーは一人あたり約39人の利用者様を担当しています。自分の担当している方の状況が急変し、突発業務の増加が複数重なる事も多々あります。時間がないからと利用者様や関係事業所に迷惑をかけてしまう事にならないように日頃から仕事の効率を高め、短時間で業務を行えるようにしておくことは大切です。

ケアマネジャーは、利用者様宅訪問・計画書の作成・申請業務・事業所との調整・担当者会議の開催など、業務も多岐にわたり、時間がいくらあっても足りません。仕事の質と効率を高めることで時間を作り、利用者様おひとりお一人に関われる時間をもっと増やせるようにしていきたいと思っております。

もみの木相談支援センターでは「障がい者虐待」について、改めて基本に立ち返り勉強しています。

基本的視点や虐待の定義、虐待のとらえ方について学んでいます。基本的視点として、虐待はどこでも起きることを自覚することが大切です。また、相手が虐待をしている・されていると自覚していない場合も多く、指導や療育として行われていることもあります。虐待とは身近に存在し、相談員である自分自身が目線や意識を変えることで早期発見・早期対応に繋がることもあると思っております。虐待について知識をもっと増やし、今後の業務に生かしたいと思っております。

もみの木相談支援センター



今月は「モニタリング」について勉強しました。モニタリングとは、介護サービスを提供する上で、サービス内容の見直しを行うために作成するものです。定期的に作成することで、提供しているサービスが利用者様のADLの改善に役立っているか、利用者様の計画目標の進捗状況の報告も兼ねています。

利用者様がデイサービスでどのように過ごされているかや、現在困っていることなどの近況を、定期的に会う機会が多いデイサービス職員がモニタリング報告を行うことで、ケアマネジャーは利用者様の日頃の様子を知ることができます。また、利用者様のお休みや振替の連絡は、緊急を要する場合もあるため毎日電話にてケアマネジャーに報告をしています。各関係事業所が連携を密にして、利用者様の生活を豊かなものに出来るよう今後も精進して参ります。

シニアコミュニティもみの木



今月は「報・連・相」について勉強しました。「報・連・相」は社会人のルールの中でとても大切な事です。複数の職員が情報を共有し、同じ方向を向いて業務を行う事は非常に重要ですが、多忙であればあるほど非常に困難な事でもあります。「報・連・相」を怠ると大きな事故が起る可能性もありますので、定期的に学習し、職員一人ひとりが気を引き締めるよう努めています。



シニアコミュニティつばき

「報・連・相」の定義とは、
報告・・・経過や結果を伝える事
連絡・・・相手に知らせる事
相談・・・問題を解決するために意見を述べて話し合ったり他人の意見を聞いたりする事

また、「報・連・相」のウォーミングアップは挨拶です。挨拶をしっかりと行い、職員間でのコミュニケーションも大切にしていきたいと思っております。

おひさまでは「イライラしてしまう子供への接し方」について勉強会を行いました。発達障がいを抱える子供には、こだわりの強さや多動といった特性があり、そういった特性を持っていることで社会生活上の困難を引き起こすことがあります。他の大人数の子供とは違うことで悩んだり苛立ちやすかったりしますが、イライラすることで一番困っているのは本人自身であり、周りの大人や支援者がイライラをただのわがままとして放置することは非常に悪影響です。

おひさま



本人の言い分をゆっくりと聞き出したうえで気持ちを理解し、寄り添った言葉がけをしていくことでイライラを軽減できます。おひさまでは少人数でゆっくりと関わる時間が持てるため、一人ひとりの特性を理解したうえで言葉がけをするようにしています。今後も子供の気持ちを一番に考え、寄り添った支援をしていきます。