

## 浦田PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の浦田です。  
今回は「胸鎖乳突筋のストレッチ」を紹介します。



胸鎖乳突筋は首の筋肉の一つで、約5kgある頭を支えたり、首を回す時に使われます。本や新聞、スマホ等に集中して長時間同じ姿勢で過ごしてしまうと凝り固まってしまう。ストレッチをし、血流を改善することで首や肩こりの解消にも繋がる為、ぜひ試してみてください。

### 胸鎖乳突筋のストレッチ



左手を後ろに回し  
右手を左鎖骨あたりに当てる



首を右斜め後ろに傾け  
その時に右手で鎖骨を支える

5~10秒キープし、ストレッチしていきます。反対側も同様に行ってください。

※首に痛みのある方や頸部の手術・既往歴のある方は無理はしないで下さい。

## ひゅーまんだより 令和3年2月号



今年の冬は厳しい寒さとなっていますが  
体調を崩されていませんか？

2021年の節分は、明治30年（1897年）以来  
124年ぶりに2月2日になるようです。

節分の日に邪気を払い、福を呼び込んで  
健康に過ごせる年にしましょう。

おひさまの子供たちが  
作りました！



〒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

福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777

ヒューマンホールディングス株式会社

もみの木 つばき

検索

VOL.117

### シニアコミュニティつばき 新職員紹介



送迎職員 沖田 光明

1月13日よりシニアコミュニティつばきの送迎運転手として働かせて頂いております、沖田です。以前は自動車整備の仕事をしていました。介護系の仕事は初めてですが、人・車ともに安全・無事故で頑張っていきたいと思っていますので宜しくお願い致します。

# 崎川栄養士のおいしいレシピ♪

## 小松菜と豚肉の卵炒め



- (材料2人前)
- 豚バラスライス・・・150g
  - 小松菜・・・1袋(約200g)
  - 卵・・・2個
- (合わせ調味料)
- おろしにんにく・・・小さじ1
  - 鶏ガラスープの素・・・小さじ2
  - 水・・・大さじ1
  - 醤油・・・小さじ2
  - 塩こしょう・・・少々
  - ごま油・・・大さじ1(炒り卵用)  
大さじ1/2(炒め用)

### (前準備)

- 卵2個を割りほぐし、フライパンにごま油を入れて、炒り卵にし器に取り出します。
- 小松菜は5cm幅に切り、葉と茎に分けます。
- 豚バラスライスは約3cm幅に切ります。
- 合わせ調味料を作る(鶏ガラスープの素、水、醤油)

### (作り方)

- フライパンに炒め用のごま油を入れ熱し、おろしにんにく、豚肉を入れて中火で炒めます。
  - 豚肉に火が通ったら、小松菜の茎、葉の順に加え中火で炒めます。
  - 小松菜の葉がしんなりしたら、塩・胡椒をして前準備で用意した卵を戻し調味料を加えて炒めます。
- 味がなじんだらお皿に盛り付け完成。



## 小松菜の豆知識

### (小松菜の栄養)

小松菜はビタミン類、ミネラル等どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。非常にたくさんのカロテンを含みます。β-カロテンは抗発ガン作用や体の免疫を活性化することで知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や視力維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。カルシウムや鉄分においては、小松菜の方がほうれん草より多く含んでいます。

### (小松菜の選び方)

小松菜は葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気なもの、厚みがあるものを選びます。茎は太すぎず、白っぽくなく薄く緑色をしている方が美味しく、カロテン等の栄養も多く含まれています。

### (小松菜と一緒に取ると効果的な栄養素と食材)

- 骨粗しょう症・老化予防・・・桜エビ、ちりめんじゃこ、ごま、干し椎茸
- コレステロールの低下・高血圧予防・・・こんにゃく、たけのこ、セロリ
- 精神安定・ストレス対策・・・しそ、さつま芋、チーズ、豆腐
- 疲労回復・・・レモン、イチゴ、オレンジ

## 2021年1月勉強会



### もみの木ケアプランセンター

今月は「トラブルの対応・予防」について学習しました。利用者様・ご家族様とサービス提供事業者との間に立って仕事をケアマネジャーは、トラブル解決の為に動くことがあります。トラブルが起きた場合の対応・予防方法を具体例も含めて学びました。

- |                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| × 一方の立場しか見ていない  | → | ○ 双方の言い分に耳を傾ける |
| × 今のトラブルしか見ていない | → | ○ 過去・現在・未来も見る  |
| × 問題の先送り        | → | ○ 迅速対応 など      |

対応方法を誤ると、関係する方々にご迷惑をお掛けする事に繋がりますので事例検討や職員間の意見交換などで経験を積み、業務に活かしていきます。

今回は「接遇・マナー」について勉強会を行いました。人はほとんどの情報を視覚から得ており初めて会って3秒で印象が決まります。  
①身だしなみ・表情・態度 ②声・声のトーン ③話す内容は印象形成に大きく関わっているため、初回訪問の際は特に気を付けなければなりません。

また、視覚に障害のある方には、話し方や声のトーン、安心してもらえる環境も大切だと言えます。現在は新型コロナウイルスが猛威を振るっており訪問は控えていますが、再度訪問する前に事業所全体で学習し、お互い気になる点を注意し合うことで接遇・マナーの向上を図っていききたいと思います。

### もみの木相談支援センター



今月は「デイサービスにおける感染症対策」について勉強しました。昨年の4月に緊急事態宣言が発令されて以降、もみの木のデイサービスでは新型コロナウイルス感染・まん延防止の為に感染予防対策を行っています。

### シニアコミュニティもみの木

現在、福岡県にて再度緊急事態宣言が発令され、飯塚市でも昨年よりも多数の感染者が出ている状況です。冬場はコロナのみならずインフルエンザなどの感染症も心配されますので、改めて重要な対策項目を確認しました。



- ・換気(デイサービス入ロドアは常時開放、昼休みは窓も開放)
- ・消毒(物療機器・ドアノブ・触れやすい壁・支えになりそうな箇所等)
- ・オゾンによる空気の除菌

感染予防対策が日常化することで慣れが生じ、油断に繋がらないよう職員一同気を引き締めていきます。

### シニアコミュニティつばき 今月は「移乗」について勉強しました。



利用者様の移乗介助を行う際、その方の身体の状態や体格によって介助方法は異なります。また、ご本人の動き方によって声掛け方法も変わってきますので実践を交えて移乗の練習を行いました。

車椅子の利用者様が物療に移動する場合、フットレストから足を下ろして一度立ち上がって頂きますが、小柄な方であれば足が床に着かない為、まずは車椅子に浅めに座ってもらう必要があります。利用者様の動作や身体的位置をよく見ながら介助し、適切なタイミングで声を掛けることが大事です。

利用者様にも職員にも負担のない介助を全員が出来るように、定期的実践練習を行って学んでいきます。

### おひさまでは「嘔吐下痢症」について勉強会を行いました。

### おひさま

嘔吐下痢症は秋冬にかけて多い病気で、お腹の中にウイルスが入り増殖することで、突然吐いたり下痢を起こすのが特徴です。感染力が非常に強いので、集団生活をしている子供・看病をしている母親や家族など全員が感染することもあります。嘔吐物や便を処理している際に、手指にウイルスがつき、手洗いを徹底できない為に経口感染したり、ウイルスを含んだ埃などが舞い上がり吸い込むことで感染したりします。



おひさまで嘔吐があった場合に慌てず正しい処理が出来るように、対応方法を職員間で共有しました。児童の体調の変化に気づくことや保護者との関わりを大切にしていき、スムーズな意見交換ができる環境づくりをしていきます。今後も安心して利用して頂けるように職員一同努力していききたいと思います。