

# 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。  
 コロナ感染予防の為の外出自粛で運動不足になっていませんか？  
 今回は座って簡単にできる「肩の痛みを予防する運動」を紹介します。  
 無理のない範囲で実践してみましょう。



## タオルの両端伸ばし



肘を体につけ  
タオルを持ちます



肘を体につけたまま  
タオルを引っ張ります

タオルがなくても  
同じように行えます



## 肩の上げ下げ



椅子に座って、背筋を伸ばし  
肩をやや下げます



肩を上げると同時に  
肘を上げます

日常的に行うと  
肩の動きが  
スムーズに  
なります

**5~10回**を  
目安に行って  
みましょう



〒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  
福岡県飯塚市鉢田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

ひゅーまんだより  
令和3年3月号

春がやってきました。  
 一日の寒暖差が激しくなり  
 体調を崩しやすい季節です。  
 気温の変化に対応できるように  
 脱ぎ着しやすい上着を準備し  
 外出時だけでなく室内でも  
 こまめに衣服調整を行う  
 ことをおすすめします。  
 外には咲き誇る花々。  
 厳しい冬を乗り越えた私達へ  
 春からのご褒美です。  
 今だけの美しさを  
 皆で楽しみましょう。



# 花粉症を楽にする方法

花粉症のピークは2月～3月頃です。今すぐできる花粉症対策を紹介します。

## ◆マスクを正しくつける

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70～80%カットできるといわれています。マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。



### 手作り「濡れマスク」でしっかり花粉対策

マスクを2枚用意し、1枚目のマスクと2枚目のマスクの間にウェットティッシュを挟んでマスクを装着します。ウェットティッシュが乾いてしまうと花粉を吸着する効果がなくなってしまうので乾いたらすぐに取り換えましょう。

## ◆衣類への花粉の付着を防ぐ

### • 柔軟剤で付着予防

花粉は静電気によって引き寄せられるため、洗濯する際は柔軟剤を使用して静電気を防止しましょう。

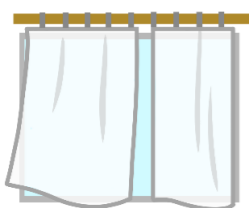


### • 花粉が付着しにくい素材

コートなどの上着は、綿やポリエステルなどの化学繊維で表面がツルツルしている素材がおすすめです。

## ◆室内の花粉対策

### • 窓は10cmだけ開ける



窓を10cm開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を50%カットできるといわれています。

### • トイレマットに注意

トイレで衣類を上げ下げするたびに、衣類に付着した花粉が落ちるため、トイレマットには花粉がたまりやすいです。トイレマットはこまめに洗濯しましょう。



## 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

# 2021年2月勉強会

今月は「2021年度介護保険の改定」について確認しました。



もみの木ケアプランセンター

3年に一度行われる介護報酬改定についての議論が終了し、1月18日に新しい介護報酬が公表されました。それに伴い、各サービス提供事業所が加算の見直し等を行ない、4月以降に計画が変更になることが多々あります。利用者様の計画を立てる立場のケアマネジャーは、サービス提供事業所に新設される加算などの知識を事前知っておく必要があります。

加算の変更等で今までと違うサービスを受けることになる利用者様もいらっしゃると思いますので、わかりやすい説明が出来るように、今後公表される続報も追っていきながら最新の情報を学んでいきたいと思っております。

今回は「コミュニケーション」について勉強会をしています。

もみの木相談支援センター

コミュニケーションの落とし穴として『コミュニケーションがうまく取れているという思い込み』があります。思い込みや決めつけなどが原因で、知らず知らずのうちにコミュニケーションが上手くいかなくなると、利用者様が不快に感じていることに相談支援専門員は全く気付いていない、といった状況にもなりかねません。

利用者様に対して適切な支援を行うには、よりよい関係性が築かれていることが大前提です。まずは、相談支援専門員が利用者様を信じて、利用者様の弱みと強みを見つけながら、お互いの信頼関係を築いていこうと思っております。



今月は「介護の接遇マナーの基礎知識」について勉強しました。

シニアコミュニティもみの木

介護の接遇マナーには4つのポイントがあります。

- ①表情・身だしなみ・・・日頃から清潔感のある服装、笑顔を大切に
- ②立ち振る舞い・・・目を合わせる、職員間での会話も丁寧に
- ③言葉遣い・・・馴れ馴れしい言葉、流行り言葉、専門用語は避ける
- ④スタッフ教育・・・職員に一番影響を与えるのは「上司の振る舞い」共に働くスタッフへの接遇も大切にする

2月に実施中の利用者様アンケートで、接遇マナーに関してのご意見も頂いております。慣れが生じると言葉遣いが砕けてしまい、聞き苦しい会話となってしまいます。この勉強会を機に職員の接遇を改善していくことで、今までより気持ちよく利用して頂けるデイを作っていこうと思っております。



## シニアコミュニティつばき

今月は「介護事故の予防と再発防止」について勉強しました。

介護事故には以下のような種類があります。

- 転倒 ・転落(階段・ベッドから) ・誤薬(薬の飲み間違い)
- 誤嚥 ・火傷 ・異食 ・ぶつかり事故 など

日常のちょっとした変化が事故のきっかけとなる場合があります。日頃接することの多いデイの職員がこの「小さな変化」に敏感に気付くことが事故予防に繋がります。一度の転倒で車椅子生活を余儀なくされ、在宅での生活が困難となることもあります。デイサービスで起こりうる事故と

その前に起こりやすい予兆などを学んでおくことで、先読みが出来る職員が増えていきます。今後も学びと経験を積み重ね、利用者様が安心できるサービス提供を行っていきたく思います。



おひさまでは「見通しを持たせる支援」について勉強会を行いました。

おひさま

自閉症スペクトラムを抱える子どもの中でも、行動や興味のこだわり(想像力の障がい)のある子どもは変化への強い抵抗があり、見通しの持てない状況に強い不安を抱き、パニックを起こしてしまうことが多々あります。見通しを持ちながら安心して日常生活を送るためにスケジュール表の活用が有効です。

### <スケジュール表のメリット>

- やるべきことを理解しやすい
- 楽しみながら習慣が身につく
- やることを完了したことがわかりやすく達成感を味わえる など

おひさまでは、おひさま到着以降の「すること」を書いた絵カードをスケジュール表(個人ごとに準備)に貼って目につく所に掲示し、完了したらはがすようにしています。今後もその子に合った方法に改良しながらスケジュール表を使用し、一人ひとりに適切な療育が出来るよう努めていきます。

