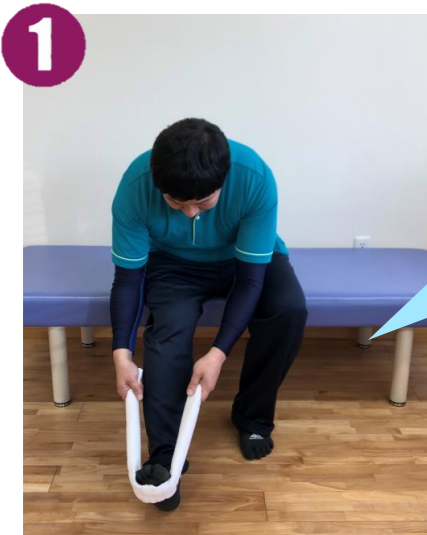


# 三島柔道整復師のリハビリ講座



こんにちは、柔道整復師の三島です。  
今回は「タオルを使ったふくらはぎのストレッチ」を紹介します。  
こむら返りで足がつったり、ふくらはぎの疲労が気になる時は  
ストレッチが有効です。ベッドや布団の上、イスに座った状態でも  
簡単に出来ますのでぜひやってみましょう！

## イスに座って行う



イスに座った状態でタオルの両端を持ち、足先に引っ掛ける

つま先と土踏まずの間辺りにタオルがくるようにする



ふくらはぎが伸びたと感じるまで引っ張る

## ベッドや布団の上で行う



ベッドなどに足を伸ばした状態でタオルの両端を持ち足先に引っ掛ける



ふくらはぎが伸びたと感じるまで引っ張る

手が届かない場合はバスタオルを使用して下さい。  
ゆっくり息を吐きながら、何度か繰り返しましょう。

# ひゅーまんだより 令和3年4月号

皆様、満開の桜はご覧になりましたか？

新型コロナウイルスが流行し、私たちは過酷な1年を過ごしてきました。  
外出自粛や行事の中止などで、楽しみの減った一年間でしたが  
その分、今年の桜の美しさは格別だったのではないのでしょうか。

春は旬の食べ物が沢山あります。おいしく食べて  
免疫力をアップし、春の日を元気に過ごしましょう。

〒820-0082  
福岡県飯塚市若菜256-77

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  
福岡県飯塚市鉢田1140-2

おひさま  
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

## 4月はケガにご用心！

春になりました。4月は生活スタイルの変化等に伴い、ケガが多くなる月だと言われています。

- 同居人の増減により、行う家事が変化したり、物の置き場所が変わる



- 暖かくなり、庭仕事をする



- 冬に使用していたものを片付ける（暖房機器・衣服など）



- 自治会の集まりなどで外出する機会が増える



冬の寒い頃には外出も少なく、家で過ごすことが多いですが、身体を動かすことが少なかった状態から「暖かくなってきたから、家の片づけでもしようかな」といきなり身体を動かすとそれがケガに繋がってしまいます。

また、新しい環境ではいつもより緊張しやすく普段よりストレスを感じやすくなります。その状態だと、身体が思うように動かないこともあるため、自分が想定していた動きと実際の動きに差が生じ、ケガをしてしまうのです。

まずは自分の調子に合わせて無理をしないことが大切です。準備体操をしたり、深呼吸をして身体と心の緊張をほどいてから動き出しましょう。辛いときには大きく息を吐き、肩の力を抜くことも効果的です。

## おひさま 新職員紹介

指導員 田中 教子



3月22日よりおひさまに勤務させて頂いている田中教子です。個性あふれる元気いっぱいの子供たちをみています。ここに居る子供たちは純粋で素直な子供たちだと思います。自分の気持ちを一生懸命、先生に話している子供たちの姿、それを愛情いっぱいに受け止めている先生方を見ていて、私も早くそういう先生になりたいと思っています。

目配り、気配りを怠らず、愛情を持って努力し頑張ろうと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 2021年3月勉強会

今月は「” 伝わる” 経過記録の書き方」について勉強しました。



経過記録とは、利用者様の支援に携わった経過を記録に残すことです。ケアマネジャーは、これを保管する義務があります。利用者様の支援経過はもちろんのこと、問題の焦点はどこなのか、どんな情報からどのように判断して計画を作成したのかなど、判断の根拠を記載する必要があります。

経過記録は、事業所内での引継ぎ時・問い合わせ時に使用されることもありますので、誰が見ても分かる内容でなければなりません。そのためのコツを知り、実務に活かしていくことが今後の業務の改善・時短に直結します。地道な努力を怠らず業務改善に努めていきたいと思っております。

もみの木ケアプランセンター

今月は「支援記録の書き方」について勉強を行っています。相談支援業務では利用者様の支援に携わった経過を記録として残すことが業務の一つとなっています。記録の書き方が明確でないと、他者が読んだ時に支援者の意思が伝わらないことがあるため、具体的な書き方の例を参考にしながら勉強を行いました。

今まで行っていた経過記録では具体性に欠ける部分もあり、距離を正確に数字で書きだすことや、利用者様の心情や言葉を憶測ではなく、聞いた内容の中から伝わりやすく文章としてまとめる必要がある事を学びました。今回の勉強で得た知識を今後の相談支援業務に生かし、より良いサービスの提供に繋がれるよう努めていきたいと思っています。

もみの木相談支援センター



今月は「介護事故・ヒヤリハットの事例検討」を行いました。デイサービスにて起こりやすい介護事故や、事故に直結してもおかしくない出来事（ヒヤリハット）を事例として挙げ、事故内容・原因・対策を皆で話し合いました。

シニアコミュニティもみの木



過去に起こった事故・ヒヤリハット事例は「こういう事故がありました」と聞くだけではなく、職員一人ひとりが『なぜその事故が起こったのか、未然に防ぐためにはどのような行動を取るべきだったのか』などを自身で考えることが非常に重要です。そのような事例検討会を行うことが職員の危機意識を高め事故の再発防止に繋がります。より安心安全なサービスを提供出来るよう、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「五十肩」について勉強しました。



五十肩は正式名称「肩関節周囲炎」と呼びます。五十肩とは肩の関節が痛んで、関節の動きが悪くなる病気です。年齢を重ねることで、肩の関節を作っている骨や軟骨、靭帯や腱などに炎症が起きることが主な原因だと言われています。炎症が治まると痛みも同時に治まっていますが、組織が癒着したり、肩を動かさないことで血行が悪くなり、肩の関節や組織が硬くなって動かすのが辛い状態になります。

シニアコミュニティつばきでは、五十肩の予防・治療として、運動療法やホットパック、入浴などの温熱療法で血の巡りを改善して、利用者様の肩が動く範囲を取り戻せるようサポートしていきます。

おひさまでは「外遊び」について勉強会を行いました。子どもにとっての外遊びは、とても重要です。外遊びをすることによって身体や心が発達するだけでなく、コミュニケーション能力が伸びる可能性もあります。

おひさま



＜子どもが外遊びをする事で得られる6つの効果＞

- ①基礎体力が養われる
- ②積極性が育つ
- ③コミュニケーション能力アップ
- ④健康維持に効果
- ⑤失敗経験から学べる
- ⑥学習能力向上の可能性

様々なメリットがある外遊びですが、子どもたちの安全を確保することも大切です。子どもが遊びに夢中になり、危険に気づかないケースも多いため、おひさまでは、子どもたちから目を離さず注意して見守り、安全を確保したうえで、外遊びの機会を多く取り入れていきたいと思っております。