

# 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。  
 今回はボクシングの要素を取り入れて、固まった肩甲骨を動かす  
 トレーニングを紹介します。肩や背中がほぐれます。  
 姿勢と呼吸を整えて大きな動きで取り組んでみましょう。  
 ①～③を左右交互に10回程ゆっくり実施しましょう。



1



脇を締め、両方の拳が  
自分の顎の前になる  
ように構える

2



右腕をまっすぐ前に  
伸ばす。この時、拳は  
肩と同じ高さを維持する

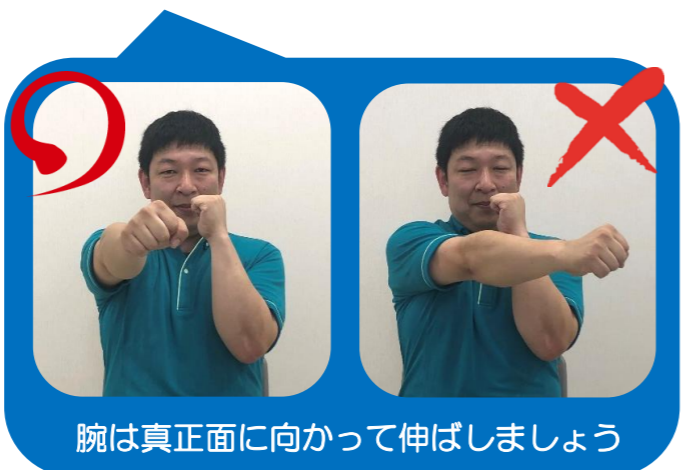
3



肩甲骨ごと動かすつもりで  
右腕をさらに前に押し出す



正面図



腕は真正面に向かって伸ばしましょう



## 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



# ひゅーまんだより 令和3年8月号



子供たちが作った朝顔が  
おひさまで元気に咲いています！

現在、東京オリンピックが開催  
 されています。日本の選手の活躍は  
 素晴らしく、日本中を賑わせています。

スポーツ選手が練習に打ち込み  
 試合に出て結果を出すのと同様に、私たちにも  
 何かしら頑張っていることがあると思います。

それを讃えて、たまには自分自身を褒めてみることをおすすめします。  
 ご褒美に美味しいものをたくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



〒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

# 熱中症を予防しましょう

高齢者は特に注意が必要です。

## ①体内の水分が不足しがちです

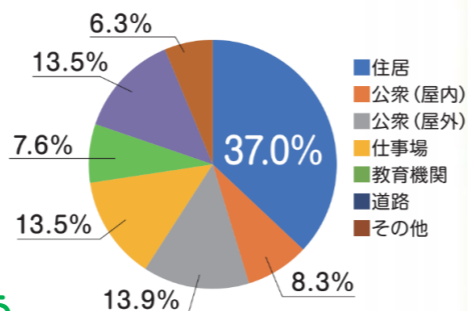
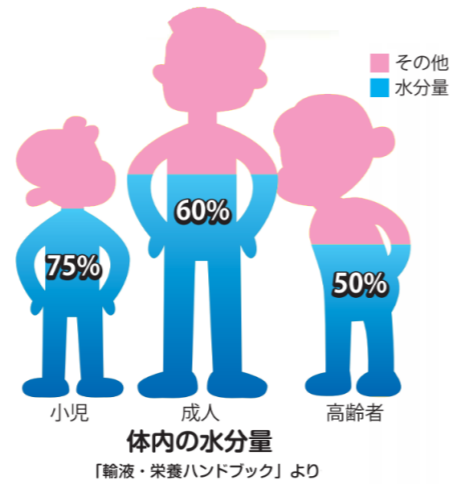
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

## ②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## ③暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

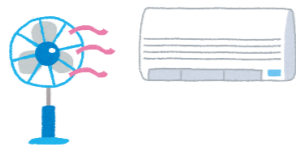
## ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

こまめに水分補給をしている



寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。

エアコン・扇風機を上手に使用している



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調整するなど工夫してみましょう。

部屋の温湿度を測っている



暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。

シャワーやタオルで身体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



## 新職員紹介

相談支援専門員 池田 奈美



7月1日よりもみの木相談支援センターに入社致しました池田と申します。相談業務を通して、利用者様に寄り添う支援を心掛け、気持ちを新たに頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

## 2021年7月勉強会

今月は「計画書作成と他職種連携」について勉強しました。



もみの木ケアプランセンター

私たちケアマネジャーが日頃作成している居宅計画書には、利用者様の目標等を記載しており、各サービス事業所（訪問介護・デイサービス・福祉用具・訪問看護等）はそれを柱として各自の個別サービス計画書を作成しています。

その際『居宅計画書の目標の書き方に具体性がないため、個別サービス計画書の立案に困っている』といったサービス事業所側の意見もあるようです。サービス事業所目線のリアルな意見を聞く機会はありませんので、自分の事のように真摯に受け止め、今後は利用者様にもサービス事業所にもわかりやすい計画作成を意識して業務に励んでいきたいと思っております。

相談支援センターでは、7月は「暫定支給」についての勉強を行いました。今までは基幹センターが行っていた暫定支給の業務が、令和3年度より当事業所のような相談支援センターに任せられるようになりました。

もみの木相談支援センター



特に学生が卒業後、スムーズに就労や障がい者福祉サービスが使えるようにするために暫定支給を行う必要性について検討を行います。それからサービス利用の為の事前準備や、今出来る事・今後出来るようになる事を移行事業所と相談します。

今後少しずつ暫定支給を利用される方も増えていくと予想されますので、今回は申請から利用までの流れについて勉強を行いました。学んだ事を活用し、利用者様の次のステップに繋がるような支援を行えるように職員一同、努力していきたいと思っております。

今月はもみの木とつばきと合同で「感染症（ノロウイルス）」について勉強会を実施しました。

シニアコミュニティもみの木  
シニアコミュニティつばき

### ノロウイルス（感染性胃腸炎）

潜伏期：1～2日

主症状：吐き気・嘔吐・腹痛・下痢（1～2日は症状が続く）

高齢者介護施設での二次感染の例：

- （1）感染した利用者様の便や嘔吐物に触れた手指で食品や食器などを触ったことで二次感染を起こす
- （2）施設内で手に触れる場所（手すり、ドアノブ、水道の蛇口、テーブル、取っ手）等がノロウイルスに汚染されており、二次感染を起こす
- （3）井戸水、入浴中に排便してしまった時の浴槽水により感染が起こる
- （4）嘔吐物の処理の時や介護中に嘔吐した時等に、飛沫により感染する



私達は施設内で利用者様が嘔吐された想定として、汚物処理から消毒までの流れを、実際に使用する道具を用いて実演しました。

汚物処理は感染防止の観点から職員一名のみで行いますが、その他の職員のサポートや周りへの声掛けなどは必要不可欠です。全職員が処理の手順や必要な道具などを把握しておくことは、デイサービスの安全に直結しています。今回職員に配布した汚物処理マニュアルを活用し、定期的にイメージトレーニングを行うことで緊急事態に備え、利用者様が安心して過ごして頂けるデイサービスになるように努めていきます。

毎日プールで楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。プールの水を媒介して色々な病気が感染しやすく、あっという間に広まることも多いので今月は「夏に流行しやすい感染症」を学習しました。

おひさま



- ・ヘルパンギーナ・・・症状は高熱、のどの痛み。飛沫感染で発症。
- ・咽頭結膜熱（プール熱）・・・症状は発熱、喉の痛み、目のかゆみ、充血など。プールの水を介して感染することもある。
- ・手足口病・・・手の平や足の裏、口内に水疱や赤い発疹がで、熱発もある。
- ・とびひ・・・皮膚に水膨れができ、破けて赤くむけたような状態になる。接触により症状が広がる。

感染症の中には、症状が治まった後もウイルスが排泄される病気があり、元気に見えても注意が必要です。子ども達の様子をしっかりと観察すること、感染症についての知識を持ち、それを活用することは子供たちの健康を守ることに繋がっています。子供たちが楽しい夏を過ごせるように、職員も日々努力していきます。