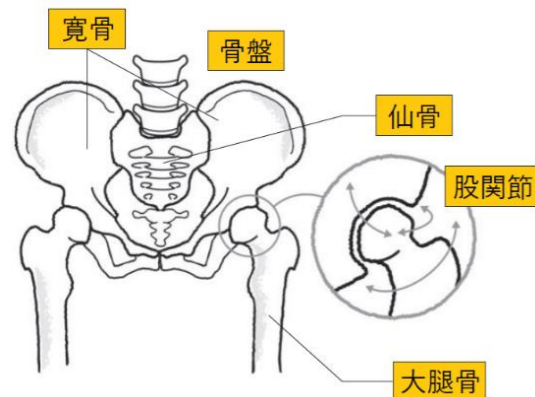




# 合田柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の合田です。  
今回は股関節周囲の筋力トレーニングを紹介します。



骨盤と太ももの大腿骨の連結部分を指すのが股関節です。ここが球状になっており、大きく動く構造の為歩く・立つ・座るといった日常の動きがスムーズに出来るようになっていきます。ところが運動不足などが原因で股関節を動かさないと、どんどん硬くなります。

股関節が硬いと、冷え性・むくみ・肩こり・腰痛・膝痛などの身体の不調や運動機能の低下を招き、ケガをしやすくなったりします。椅子に座ったまま簡単にできますので、隙間時間にぜひ実践してみましょう。

1



①イスに座り  
背筋を伸ばす。



2



②片方の足を外側に広げる。



3



③内側に戻す。

※①～③を10回繰り返します。反対の足も同様に行いましょう。



## 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9月号



今年は雨の多い夏でした。  
皆様大雨の被害はなかったでしょうか。

気温はまだまだ高いですが、朝夕は涼しく  
秋の訪れを少しずつ感じてきました。

体調を崩しやすい時期ですので、  
上着で体温調節しながら  
元気に秋を迎えましょう。

〒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

もみの木 つばき

## 季節の変わり目にご用心

### なぜ、季節の変わり目は体調を崩しやすいの？

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」という言葉をよく耳にしますが、その原因は気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。また9月に入った秋口には、溜まっていた夏の疲れが出ることで体調不良を引き起こしやすくなります。

### 自律神経ってなに？

私たちの体内には無数の神経があり、そのなかでも体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節するものを「自律神経」と言います。自律神経は2種類あり、この2つの神経がバランスを取り合い、24時間働き続けています。

交感神経・・・昼間や活動時に作用する  
副交感神経・・・夜間や安静時などに働く

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗をひんぱんに調節しなければならぬため、2つの神経のバランスを保つことが難しくなってきます。よって、大きな寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、その環境に頑張っただけで適応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働くことで、疲労感、不眠、頭痛、めまいなどさまざまな不調を起こしやすくなります。



### 自律神経の改善には、規則正しい生活が大切です

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。決まった時間に寝起きして、栄養のある食事をきちんと取るなど、生活のリズムを整えましょう。以下に具体的な改善ポイントをご紹介します。

#### ①栄養バランスが良く、エネルギーのある食事を3食しっかり摂りましょう。

ビタミンB群・・・神経の働きを正常に保つ  
(食品例)肉・魚(マグロ、サンマ、カツオなど)・大豆・バナナなど  
カルシウム・・・イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする  
(食品例)牛乳・煮干しなど  
ビタミンD・・・免疫力向上・カルシウムの吸収を良くする  
(食品例)きのこ類・魚介類・卵

#### ②しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスを。

寝ている間は、副交感神経が優位に働いているため、心や体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠を取るようにして、自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。高齢の方は30分程度の昼寝を取り入れるのもいいでしょう。

また、睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。38~40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかると副交感神経が優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。ちなみに、体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5~6倍も免疫力が高まると言われています。しっかりと体を温めることは、健康を増進させるのにも有効です。

## 2021年8月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「目標設定のポイント」について勉強しました。私達は利用者様が介護サービスを利用するまでの手続きや計画の作成を行っています。利用者様が介護サービスを利用する目的は、「望む生活」を送れるようにするためです。まずは利用者様やご家族に細かく聞き取り(生活歴・疾患・ADLなど)を行い、それらを分析することで課題(目標)を設定します。



### <目標設定の3原則>

- ①目標は援助側の視点では設定しない。
- ②達成可能な目標にする。
- ③評価可能な目標(達成度がわかる、具体的かつ客観的なもの)にする。

### もみの木ケアプランセンター

幸せの基準は一人ひとり違います。自分の主観で判断せず、利用者様が主役の人生をサポート出来るよう、職員一同これからも精進していこうと思います。

もみの木相談支援センターでは「8050問題・初回面談で必要な3つの視点」について学びました。8050問題とは、80代(高齢)の親が50代(中高年)のひきこもる子どもを支える状況を表したものです。今回は事例検討を通して家族員の一人である個人のみを対象とするのではなく、家族を一つの単位として考えて支援することの大切さを学びました。

### もみの木相談支援センター



ひきこもり状態の50歳代の子を持つ親の苦悩を理解することが支援のスタートです。まずは初回面談時にひきこもりに至った経緯や家族の行ってきた対応など生きてきた歴史に耳を傾けます。家族の関係性を理解し、共感すること・心の声を聴くことが信頼関係を築く基本であることを学びました。また、信頼関係ができた段階で、ひきこもり支援者や地域の社会資源(施設や福祉制度の利用)に繋げていくことが重要であることも学びました。

今回は「ヒヤリハット」についての勉強会を実施しました。

### シニアコミュニティもみの木

大きな事故が1件起これば、その背景には小さな事故が29件、ヒヤリハットが300件起きていると言われていています。ヒヤリハットは運よく大きな事故にならなただけで、その原因は大きな事故のものと同様です。つまり沢山のヒヤリハットの積み重ね(放置)が事故に繋がっていくのです。



もみの木でも、事故につながりそうだと危険を感じる瞬間があります。そういったヒヤリハットが起こる度に、スタッフ同士で共有・分析していくと現場での問題点が浮き上がります。それを改善していくことは、事故の予防へと繋がります。転倒・転落リスクを軽減し、利用者様に安全にデイサービスを利用して頂くために、職員一人ひとりの気付きを大切に、些細なことから重要なことまで、スタッフで共有していきたいと思っています。

### シニアコミュニティつばき

利用者様と接する上でコミュニケーション技術は非常に重要です。プロの聞き方・伝え方は、介護の仕事に就いたからといって自然に出来るようにはなりませんので、今回は「介護職に必要なコミュニケーション」について勉強しました。



性格5因子論という心理学の性格分析(社交家・チャレンジャー・潤滑油・几帳面・マイペース)から、自身のコミュニケーションタイプをチェックし、注意点や強みなどのポイントをタイプ別に確認しました。

今回学んだ日常的に行えるコミュニケーション技術を上げるトレーニング法を実践し、職員一人ひとりがスキルアップすることは、サービスの質の向上に繋がります。利用者様にもっと気持ち良く過ごして頂けるデイサービスに出来るよう、今後も努力していきたいと思っています。

今月は「随意運動」について勉強しました。

### おひさま

随意運動とは、意識的あるいはある意図のもとに行う正常の運動のことで、自分の意志を持って動くことを挙げます。自分で意識した随意運動で体を十分に動かし動きを身につけた子どもは、自分のことができるようになるだけでなく、自分を律するという自身をコントロールする力を身につけていきます。心と体が調和した動きの獲得は、自分の意志・考えを実現するためにも不可欠です。



日常の動作であっても意識しながら行くと脳の活性化につながります。子ども達には自分の意志をしっかり持ち、相手に伝えられるようになってほしいと思っています。活動という時間に限らず、おひさまで過ごす時間の中で、1つひとつの行動に意味を持って行動できるよう、これからも個人にあった声掛けや働きかけを行っていききたいと思います。