

# 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「エアなわとび」をご紹介します。  
 この運動は肩甲骨周りの筋肉をほぐし、肩こり・猫背の  
 解消に効果がありますので、ぜひやってみてください。

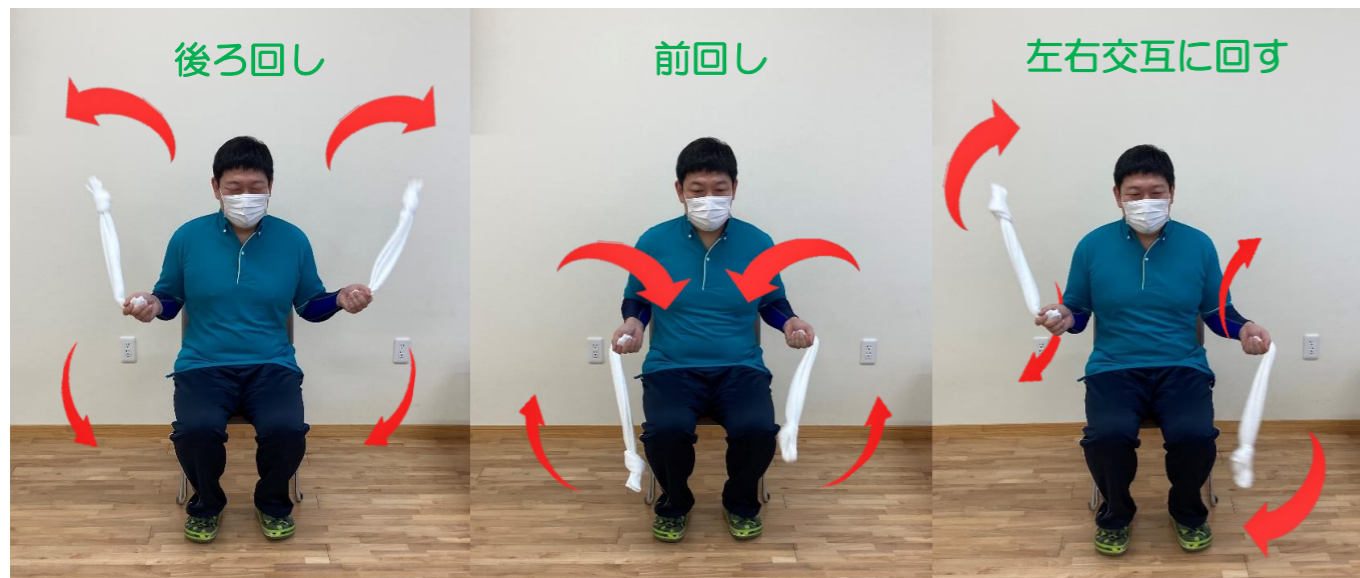


## エアなわとび

<準備>  
 この運動にはフェイスタオルが2本必要です。  
 タオルの片側だけを一つ結びします。  
 結んでいない側を手に握って使用します。



椅子に浅く座り、姿勢を正します。  
 近くに物が無い状況で実施して下さい。



タオルを持ち、脇は閉めた状態で「後ろ回し」・「前回し」・「左右交互」にタオルを  
 回します。それぞれ1分ずつ、合計3分を目安にやってみましょう。



### 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 令和四年一月号

明けましておめでとうございます。  
 昨年はコロナ禍の中、皆様には大変  
 お世話になり、ありがとうございました。  
 今年は感染症の予防に、より一層努め  
 一人でも多くの方に利用して頂き  
 明るい笑顔が戻ってきて欲しいと思います。

令和四年が皆様にとって  
 明るい年になりますように  
 職員一同、気を引き締めて  
 頑張りたいと思います。

どうぞ今年もよろしく  
 お願いいたします。

代表取締役 花元 照美



〒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  
 福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま  
 電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

## 令和四年 新年のご挨拶

### 専務取締役 江口 智枝



新年明けましておめでとうございます。  
昨年はコロナウイルスによる感染症に翻弄された一年でありました。  
未だ収束はしていませんが、皆様の笑顔を見られる事、職員が元気で働いている事に感謝をして、今年一年間も頑張っていきたいと思っております。  
今年一年が皆様にとって希望の持てる年となりますことをご祈念申し上げ  
新年のご挨拶に代えさせていただきます。

### もみの木相談支援センター 重富 美奈子



明けましておめでとうございます。  
昨年はコロナ禍の中でも変わらぬご愛顧を賜り、ありがとうございました。  
今年もコロナ感染予防を行いながら、皆様が健康で在宅生活が出来るようにサービスの向上を目指し、職員一同 精一杯頑張っていきたいと思っております。  
今年も宜しくお願い致します。

### シニアコミュニティもみの木 松岡 繁子



新年明けましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、コロナ禍ではありますが、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中はもみの木をご利用頂き、誠にありがとうございました。  
本年も引き続き新型コロナ感染対策を徹底しながら、リハビリを通じて皆様が笑顔になれるよう、より一層のサービス向上に努めて参りますので、変わらぬご支援の程宜しくお願い申し上げます。

### シニアコミュニティつばき 土居 さゆみ



明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。  
コロナウイルスの影響により日常生活に様々な制限がある中  
皆様にデイサービスを利用して頂いていることに心より感謝申し上げます。  
本年も皆様が日々笑顔で過ごせるよう、職員一同努力して参りますので  
どうぞ宜しくお願い致します。

### もみの木ケアプランセンター 小山 好子



新年明けましておめでとうございます。  
旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。  
皆様のおかげで今年も無事に新年を迎えることができ、感謝致します。  
今年も笑顔を忘れず、皆様の気持ちに寄り添っていけるよう頑張りたいと思っております。  
どうぞよろしくお願い致します。

### おひさま 花元 範子



新年あけましておめでとうございます。  
新型コロナウイルスのニュースを耳にしてからまる2年が経ちました。  
昨年も刻々と変わる状況の対応に追われた1年でした。無事新年を迎え、  
今年こそ状況が好転することを願いつつ、子どもたちの健康管理・安全対策に  
取り組み、活動を通して心豊かな体験ができる1年にしたいと思います。  
今年もよろしくお願い致します。

## 2021年12月勉強会



今月は「計画書の新様式の変更点と書き方のポイント」を学びました。  
ケアマネジャーが作成している計画書の中の、ご本人とご家族の希望を記載していた欄に「利用者及び家族の生活に対する意向を踏まえた課題分析の結果」を追加で記載するように変更となりました。

「課題分析」とは、利用者様が自身の課題をどれだけ把握(自覚)しているかを確認し、利用者様が持っている力(強み・長所・可能性)を明らかにする事です。  
私達が課題分析を行う上で着目すべきは、ご本人が「どういったことを大切にしたいか」です。それにより、目指す生活や状態をより明確にしていきます。

### もみの木ケアプランセンター

利用者様・ご家族の意向を叶える為に「何から始めればよいか」を明示し、支援の道筋をポジティブに思い描いて頂く事が大切です。事業所との連携もうまく取れるよう、誰が見てもわかりやすい計画作成を行います。

今月は「利用者及び家族の生活に対する意向、総合的な援助の方針」等について学習しました。相談支援の業務を行う上で、基本的に重要な事項です。  
支援の前提として、利用者様やご家族の意向をきちんと受け止め、利用者ご本人が望む生き方、暮らし方、夢や希望に耳を傾けることが求められます。その上で課題を明らかにし、本人の持つ強みや可能性を見極めて整理していく過程で、課題解決に向けた支援の方向性や、希望を叶えるために何が重要なかが見えてきます。

### もみの木相談支援センター



このようにご本人やご家族の意向を尊重し、課題を整理し、今後の支援の方向性や達成可能な目標及びビジョンを明確にしていくことが相談支援専門員に求められている役割です。利用者様と事業所との間に立ち、利用者様の意思や希望を代弁する役目をしっかりと果たせるよう、日々勉強していきます。

今回は「介護事故の事例・ヒヤリハット」の検討会を実施しました。  
デイサービスで起こりやすい介護事故や、事故にならなかったものの事故寸前の出来事(ヒヤリハット)を事例として挙げ、どうすれば事故を未然に防ぐことが出来るのかを皆で話し合いました。

### シニアコミュニティもみの木



利用者様のアセスメント(基本情報)を把握しておくことは大切です。また利用者様と接する中で気付く「小さな変化」を見落とさないことも重要です。  
現在コロナウイルス感染予防のために全利用者様にマスク着用をお願いしており、マスクの中の表情を伺うのは困難ではありますが、声のトーンなどから「いつもと違う何か」を察することは可能だと思っています。

ほんのわずかな違和感であっても、そのことを職員間で情報共有し、話し合いをすることは事故予防に繋がります。職員一人ひとりの危機意識を高め、より安心安全に利用して頂けるように精進していきたいと思っております。

### シニアコミュニティつばき

今月は「歩行補助具と歩行」について勉強会を行いました。  
利用者様が安全に歩行するために歩行補助具は欠かすことの出来ない物です。  
また、正しい歩行をする事で、転倒や事故を防ぐことが出来ます。



#### <杖の種類>

- ①T字杖・・・長さ固定タイプ・伸縮タイプ・折り畳みタイプがある
- ②4点杖・・・杖先が4点に分かれており、安定性がある
- ③ワイドグリップ・・・腕を通すカフのついた杖。カフでも体重を支えられるため、握力や腕力が弱い方でも安定しやすい

デイサービス利用時の歩行介助中に、杖の持ち方や高さ、使用方法に対する助言が出来る職員が増えれば利用者様はもっと安全に歩行が出来るようになりますので、今回勉強したことを活用していきたいと思っております。

昨年は鳴りを潜めていた感染性胃腸炎が今年は増えているようです。  
今回は「感染性胃腸炎」について勉強しました。

### おひさま

ウイルス性胃腸炎・・・嘔吐下痢症などともいわれ、冬場に多い感染症。感染すると嘔吐・腹痛・発熱を起こす。罹患した人の便や嘔吐にはウイルスが含まれており、それにより感染する場合があります。



細菌性胃腸炎・・・細菌によって起きる腸炎で、食中毒などともいわれ、夏場に多い。原因となる食べ物を摂取してから5~72時間の間に発症。症状はウイルス性胃腸炎とほぼ同じ。

感染性胃腸炎に最も効果的な予防対策は手洗いです。アルコール消毒はほとんど効果がありません。おひさまではトイレの後や食事の前後などに流水での手洗いをこまめに行い、子ども達の健康を守っていきます。