

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「タオルを使って座ったままでできる体操」を紹介します。
 いずれの体操も約5~10回を目安にやってみましょう。
 痛みがある場合は無理をせず、中止してください。



肩



肩幅でタオルを握り
バンザイするように
腕を上げる



タオルを頭の後ろに
ゆっくりと下ろす

肩&首



手を近づけて握る
(おへその位置)



肘から持ち上げる
ように肩を上げる

姿勢改善&肩こり予防



タオルを肩幅に持ち
腕を前に伸ばす



腕を曲げて
肩甲骨を寄せる

手首



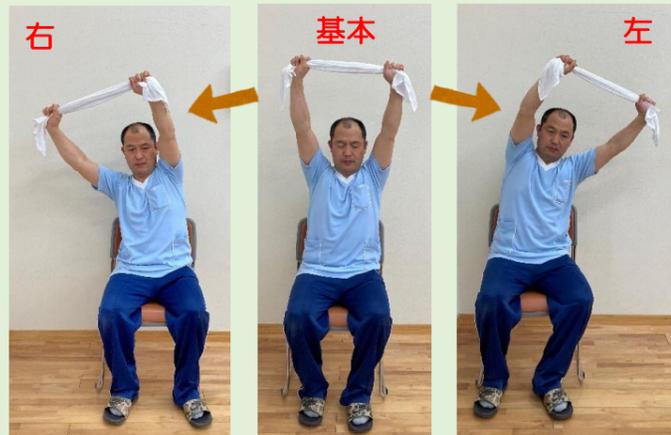
横絞り

タオルを短く握って
雑巾を絞るように手首を回す



縦絞り

肩関節の動きを改善



肩幅にタオルを持ち、真上に上げたら
右と左に腕を傾ける

足首



タオルを足裏に掛けて
手前に引っ張る

ひゅーまんだより 令和4年2月号

新型コロナウイルスが
再び猛威を振るっており
ご心配のことと思います。

今、私達に出来ることは
正しい感染予防を実践することや
免疫力を上げる努力をすることです。

うがい・手洗い・マスク着用はもちろん
質の良い睡眠やバランスの取れた食生活
笑うことも免疫力向上に良いそうです。

また、不安感やストレスは免疫力を
低下させる原因になります。
ニュースやワイドショーを見ると
不安感が増す方は、テレビと適度な
距離感を持つことをおすすめします。



おひさまの子供たちが作りました!

〒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

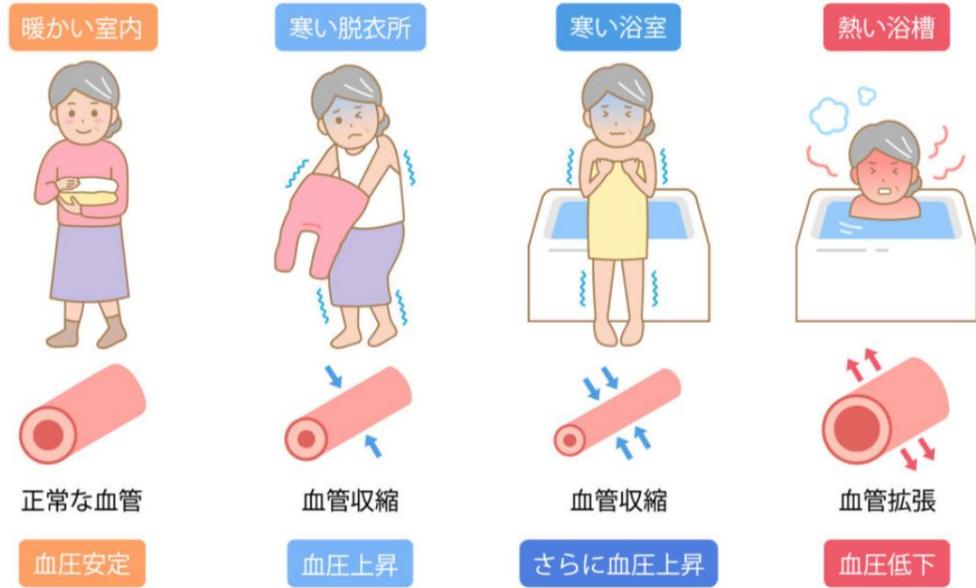
もみの木 つばき

ヒートショックを予防しましょう

冬の入浴や夜のトイレはヒートショックを起こしやすいので要注意です。

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下し、体がダメージを受けることです。

家の浴室やトイレは家の北側にあることが多く、暖かいリビングとの温度差が大きくなります。暖かい場所から寒い場所へ移動すると、熱を奪われないようにと血管が縮み、血圧が上がります。家の中であっても『暖かい・寒い』を繰り返すと、その度に血圧が上下し、それが心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中の引き金になりやすいのです。



ヒートショックの予防対策

1. 居間から寒い廊下やトイレに出る時は一枚羽織り、足元も暖かい室内履きを履く
2. 脱衣場やトイレには、小型のすぐあたたまる暖房器を入れる
3. 浴槽に湯を貯めて沸かしたら、浴槽の蓋をあけて、湯気で浴室を温める
4. 浴室がタイル張りの場合、床が冷たいので、すのこかマットを敷く方が良い
5. 浴槽の湯温はぬるめ（40度くらい）で半身浴が良い
6. 入浴前のお酒は厳禁。入浴前後にコップ1杯の水を飲む
7. 入浴は太陽が出ている日中の時間がベスト（朝早くや夜は気温差が大きくなるため）

新職員紹介



調理員 原田 康子

シニアコミュニティつばきで調理員として勤務させて頂いております、原田康子です。お食事を通じて利用者様の笑顔と健康を守れる手助けができればと思っています。今後ともよろしくお願い致します。

2022年1月勉強会

今回は「認知症の人の家族支援」を学びました。

認知症が発症すると、まずご本人に不安・戸惑い・恐怖が表れ、その後異変に気付いたご家族が焦りや不安を感じて、ケアマネジャーに相談するケースが多いようです。認知症の方を支えるご家族は「何度説明しても理解してもらえない」「物を盗ったと責められる」「危険な行動を制止すると怒鳴られる」など、努力しているが上手くいかず、疲弊している方も多いようです。まずはこうしたご家族の状況に目を向けなければ、ご本人の支援も行き詰ることになります。今回はご家族からの

初回聞き取りからサービスを開始するまでの基本の流れや、ご本人・ご家族との関わり方について学びました。ご家族には困った行動に見えても、ご本人がその行動を起こすには必ず理由があります。表面上の問題にばかり目を向けていても根本解決には至りません。私達が客観的視点を持つことで根本原因を探り、ご本人・ご家族の負担が軽くなるような支援が提供出来るよう、今後も努力していきます。

今回は「ケアプラン点検・実地指導はこう変わる、生活全般の解決すべき課題」について学習しました。

もみの木相談支援センター

相談支援専門員が計画を作成するにあたり、利用者様の意向と課題分析に大きな開きがある場合があります。実現不可能だと予想される希望を持つ利用者様に対し「それはできないと思います」など、相談支援専門員の一方的な考えを押し付けてはいけません。私達は、その方の生きてきた背景や思いを受け止め理解し、希望とする生活に近づくために、これからの方向性について具体的に提案していくことが重要だと学びました。今後も業務を行う上で利用者様に寄り添う姿勢を忘れずに具体的かつ、誰が見ても分かりやすい利用者様主体の計画作成を心掛け、日々業務に取り組みたいと思います。



今回は「転倒とサルコペニア」について勉強しました。

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。65歳を越えると、3人に1人が年に1回以上転倒するという統計があります。また、75歳頃より転倒の数が急増し、足の付け根の骨折（大腿骨頸部骨折）も増えます。そういった転倒のリスクを減らすためには、身体機能低下を予防することが非常に大切です。

シニアコミュニティもみの木

もみの木では『握力・下腿周径・片脚立位・歩行速度』を毎年測定し、筋力やバランス感覚・運動能力などの推移を追っています。利用者様一人一人に最適なりハビリプログラムを提供し、デイサービスでの運動やリハビリを通して、健康長寿な生活を送って頂けるよう、これからも職員一丸となり、よりよいサービス提供を目指して日々努力してまいります。



シニアコミュニティつばき

今回は「脊椎圧迫骨折・肋骨骨折」の勉強会を行いました。

●脊椎圧迫骨折・・・治療期間は約3か月

脊椎とはいわゆる「背骨」のこと。高所からの転落等で足や尻もちをつけて脊柱に垂直方向からの圧がかかり発生することが多い。骨粗鬆症がある高齢者では、咳・くしゃみなどの軽微な外力でも起こる。

●肋骨骨折・・・治療期間は約4週間

胸を強打することで起こる。骨粗鬆症がある方は軽微な外力でも起こる。

今回、骨折の原因や治療方法、どの部位から治療し始めるのか、など具体的な知識を得ることが出来ました。骨折の治療をしながら通われる利用者様もいらっしゃいます。そのような方々が、無理のない範囲でリハビリを行えるよう、今回学んだ知識を生かし、今後は複数の目で骨折の経過観察をしていきたいと思っております。

今回は「正しい姿勢での食事」について勉強しました。

正しい姿勢を取ることは、食べやすさや、誤嚥（食事を喉に詰まらせる）を防ぐためにも大切です。悪い姿勢で、しっかり物を噛まない生活を続けていると顎が育たず、噛む力が衰えます。顎が大きくならなければ、生え変わりの際、大人の歯が並ぶスペースが確保出来ず、歯並びが悪くなる原因にもなります。

おひさま

<食事時の正しい姿勢>

- ・肘を90度に曲げた時に、手が食卓の上に来る高さ
- ・足が浮かない高さの椅子に、背筋が伸びた姿勢で座る
- ・背筋は伸ばしても、顔は若干下にする（飲み込みやすく、むせにくい）

おひさまでは、テーブルを各児童に合った食べやすい高さに調整し、食事の様子にも目を配っています。正しい姿勢でしっかり噛んで食べるのが習慣になるように、声掛けを行ってまいります。

