



5月のおひさまだよ



さわやかに吹く5月の風を、お腹いっぱい吸い込んで、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。暖かさが増し、日によっては汗がにじむようになりました。上着を脱いで身軽になった子どもたち。戸外に出ると、一段と活動的に動き回っています。青空のもと子どもたちと散歩するのは楽しいですね。



行事予定
12日(木) 筑豊緑地
19日(木) 避難訓練
20日(金) 街中広場



春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。



生活体験学校 R4.4.28

快晴の中、玉ねぎ収穫やヤギのエサやり、小動物と遊ぶなど、たくさんの自然とふれあうことができました。



ひゅーまんだより 令和4年5月号

いつもより長い期間、私達を癒してくれた桜が若葉で茂り、春本番を迎えました。

空を見上げると天高く舞うこいのぼり。春の青空は見るだけで元気を分けてくれます。

天気によって寒暖差が激しく体調を崩しやすいこの時期。朝の光を浴びて一日を元気にスタートし、免疫力を高めましょう。

〒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
福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

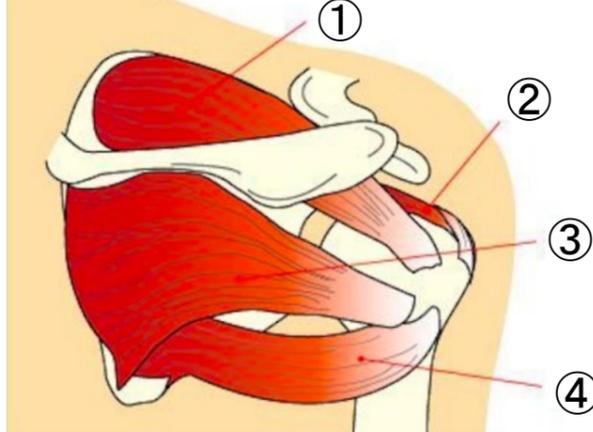
もみの木 つばき [検索](#)

浦田PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の浦田です。今回は、肩関節を安定させ円滑な関節運動が出来るようにするために、肩関節にあるインナーマッスルトレーニング（腱板訓練）をお伝えします。



肩を後ろから見た図



肩関節腱板は4つの筋肉から構成され、関節を動かしたり、関節を安定させる役割がある大切な部位です。これらが弱くなると関節の安定性が失われ、円滑に関節運動が行われなくなります。

- ①棘上筋・・・肩関節を外転する（腕を横に持ち上げる）役割
- ②肩甲下筋・・・肩関節を内旋する（腕を内向きにひねる）役割
- ③棘下筋・・・肩甲骨全体を覆っている筋肉。ここが弱くなると五十肩などの肩関節周囲炎を引き起こす
- ④小円筋・・・腕の骨が肩の関節から離れないように安定させる役割

肘は90度に曲げる

ゆっくり
じっくり



風がおこらない程度の速さで

うちわを持ち、軽く扇ぐように動かす。
10往復を1セットとし、2~3セット実施しましょう。

脇はぴったりくっつける

肩の痛みがある場合や、動かしにくい場合はうちわを外して行っても良いです。
運動時に強い痛みがある場合は無理せず中止して下さい。



2022年4月勉強会

今回は「居宅介護支援経過」について学びました。

もみの木ケアプランセンター 居宅介護支援経過とは、ケアマネジャーがケアマネジメントを推進する上での判断の根拠やモニタリング等を記録するものです。ケアマネジャーが日頃の活動を通じて把握したことや判断したこと、持ち越された課題などを、記録の日付や情報収集の手段（訪問・電話・FAX・メールなど）とその内容について、時系列で誰もが理解できるように記載します。

私達にとって支援経過を作成することは、公的書類としての役割はもちろん、作成過程で「思考の整理」が行えるということも重要だと思っています。質の良いケアプランを作成するにあたり利用者様やそのご家族の意向・満足度・目標の達成度や今後の課題などを文章化することで頭の中を整理し利用者様のためになる最適なプランを立てられるように、職員一同、日々努力していきたいと思っています。

今月の勉強会では、「信用と信頼」について学びました。

もみの木相談支援センター

「信用」とは「確かなものと信じ受け入れること」です。「信頼」とは「ある人や物に高い評価を置き、仕事や要望を任せられる」という気持ちを抱くことです。一般的には、ある程度の時間を経て「信用」を感じた後に、この人なら大丈夫という「信頼」に至ります。



<信用できる人の特徴>

- ①約束を守る ②時間厳守 ③口が堅い ④悪口を言わない
- ⑤聞き上手 ⑥他人のために行動できる ⑦言い訳をしない など

信用は信用される行為の積み重ねによって掴み取るもので、一朝一夕に得られるものではありませんので、誰に対しても誠実な姿勢を貫き、利用者様に「安心して任せられる」と思われる仕事をしていきたいと思っています。

今回は「脈拍異常・高血圧・低血圧」について勉強しました。私達は利用者様が到着してすぐに体温・血圧・脈拍を測定しています。その測定結果は、利用者様の現在の体調を把握するための重要な数値となりますので、看護師のみならず全職員が正常範囲や異常値はもちろん、緊急時の正しい対応についても知る必要があります。

シニアコミュニティもみの木



脈拍異常・・・脈の異常から、意識喪失や心停止など重篤な状態に陥る場合も
高血圧・・・高血圧性脳症、急性心筋梗塞・急性大動脈解離などに繋がる
低血圧・・・目まいや立ちくらみ、動悸、頭痛、全身の倦怠感などが起こる

利用者様一人ひとりの日頃の測定数値を事前に把握しておき、その日の状態がいつもと違うとわかれば、病気の早期発見や事故防止に繋がります。今後も利用者様がご自宅での生活を長く続けられるよう努力していきます。

シニアコミュニティつばき 今月は「接遇」について勉強しました。介護現場において、接遇が重視される



理由は「安心安全に介護を行い、利用者様の尊厳を守ると共に、より良いサービスを提供するため」です。利用者様との間に信頼関係を築けていないと身体を預けるのに恐怖を感じたり、介護拒否に繋がったりする可能性もあります。同様に大切な家族の介護を安心して任せってもらうために、利用者様のご家族からの信頼を得ることも大切です。また、職員間の関係が良くない職場では、報告・連絡・相談が適切に行われず、業務に支障をきたす恐れもあります。

社内・社外を問わず接遇を心掛けることで、優れたサービス提供ができ、結果的に利用者様やご家族、職員の満足度向上につながると学ぶことができました。今後もお互いの信頼関係を築き、相手の立場で物事を考えながら、思いやりのある行動をおこなっていききたいと思っています。

今回は「睡眠」について勉強しました。社会を取り巻く状況の変化から子ども達の生活は少なからず影響を受けています。とりわけ睡眠は様々な要因から夜型化が進み、生活リズムの乱れが指摘されています。子どもの睡眠時間と睡眠の質は記憶力や集中力に影響を及ぼすと言われています。

<睡眠不足が及ぼす影響>

- ①集中力が低下する ②論理的思考が出来なくなる
- ③意欲が低下する ④記憶力が低下し、イライラしやすくなる

<子供の睡眠による3つの役割>

- ①記憶を整理する ②脳や心身を休める ③脳や心身を発達させる



おひさまの中でも、ユーチューブや携帯ゲームを夜遅くまでしている子がいるようです。スマホやゲームの時間を決める（就寝1時間前は触らない）、入浴でしっかり体を温めるなど、『質の高い睡眠』をとるための方法やその大切さを、ご家族と連携を取りながら子ども達に伝えていきたいと思っています。

おひさま