



# 7月のおひさまだよ



梅雨の雨雲を吹き飛ばし、もうすぐおひさまが主役の季節になります。いよいよ夏の到来です。プール遊びや夏まつり、これから夏の楽しいイベントが盛りだくさんです。暑い夏を健康に過ごすためにもしっかり食事をとり、早寝早起きを心がけたいですね。元気いっぱい夏の思い出を作りたいと思います。

## 大縄跳び いっぱい跳べるよ

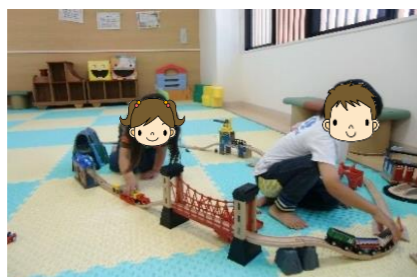


オセロで  
真剣勝負!

## 伸びるよ



## スライム作り



山羊さんなに  
食べるかな?

エサ探しに  
行こう!



生活体験学校



まちなか広場

今月のうた  
海  
七夕の歌  
トンボのめがね  
手のひらを太陽に

## プール遊びが始まります

- 持ってくるもの
- ・プールカード
  - ・タオル
  - ・水着
  - ・着替え



こんな症状があるときは  
プールに入れません

- ★咳・鼻水・下痢や腹痛
- ★湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼ)
- ★熱がある
- ★目(結膜炎など)・耳(中耳炎、外耳炎)
- ★アタマジラミ、ぎょう虫卵陽

※プール遊びの後は体が大変疲れます。  
早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。

# ひゅーまんだより 令和4年7月号

2022年も早いもので折り返し点を迎えました。  
蒸し暑い日々が続いておりますが、体調を崩されていませんか。

夏になると熱中症の予防が大切ですが  
自宅内ではエアコンをつけ、十分な水分補給をおこないましょう。

また、暑さに備えた体づくりと体調管理も必要です。  
適度な運動を毎日行うと良いそうですので  
デイサービスで行っている集団体操などを  
ご自宅でも実施し、夏を元気に過ごしましょう。

## ヒューマンホールディングス株式会社

〒820-0082 福岡県飯塚市若菜256-77

〒820-0001 福岡県飯塚市鯉田1140-2

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

おひさま  
電話：0948-21-0777

シニアコミュニティつばき  
電話：0948-29-5366

もみの木 つばき

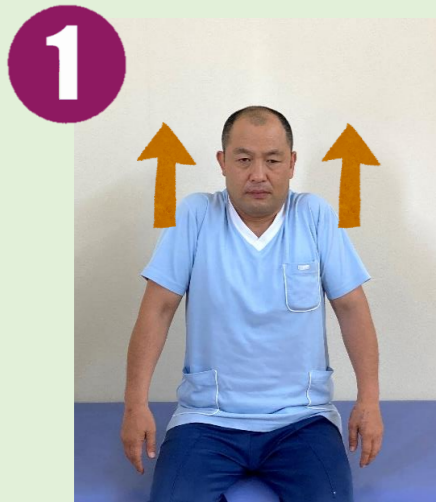
検索

VOL.133

# 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「首・肩・肩甲骨まわりのストレッチ」を紹介します。  
2種類のストレッチを、それぞれ2~3回繰り返しましょう。



1 肩をグーッと上にすぼめて力を入れる



2 ストンッと一気に脱力する



1 手を合わせた状態でグーッと上に伸ばす



2 その後、手を下ろしながら手の平を外側に向くようにする

※肩が痛い場合は無理をしないで下さい



看護職員 大谷 富成

## 新職員紹介

6月よりシニアコミュニティつばきの看護師として勤務しております、大谷です。

利用者様の体調管理を含め、その日一日が楽しく過ごせるように努めていきたいと考えています。よろしくお願ひ致します。

## 2022年5月勉強会

今月は「自己成長のための記録」について勉強しました。

ケアマネとして成長するためには、利用者様が抱えている問題改善のために必要な情報を、どの程度得ることができたのか、また、それらの情報をどのように解釈して支援に活かしたのかを振り返ることにあります。以下のポイントを押さえることで、振り返りやすい記録を作成することが出来ます。



### ＜質の高い記録に必要なポイント＞

- ・「事実」をしっかりと把握する
- ・意見や憶測を事実と混同させない

また、ケアマネがデータを解釈する際には、ケアマネ自身の思考や判断の偏りが多少なりとも入っている可能性を忘れず、客観性を保つことが大切です。

これらの作業は隙間時間の5分ほどでも出来ると思いますので、自己成長のために実践していきたいと思ひます。

もみの木ケアプランセンター

私達が会話をしている時に”話が上手く伝わらない””聞きたい事を話してもらえない”と感じることがあります。しかし、相手がそうした姿勢をとるのにはこちら側にも原因があります。『目を合わせない、家族の話ばかり聞く、相手の質問に答えずサービスの説明ばかりする』などを行っている、利用者様は心を閉ざしてしまいますので、今回は「完了感コミュニケーションのスキル」について学びました。

### もみの木相談支援センター



完了感コミュニケーションとは、相手の言葉をしっかりと受け止め、相手が意図する言葉を投げ返すことです。利用者様には自己決定権(自身の援助内容を決定する権利)があります。その内容を決めるための会話も、利用者様主体で行われることが重要です。一つひとつの話題に対して丁寧にキャッチボールをするように完了させることが、利用者様の満足感・納得感に繋がります。今後も利用者様やご家族との信頼関係を構築できるよう、学びを忘れず日々精進していきたいと思ひます。

今月は「計画書作成」についての勉強会を行いました。介護保険では利用者様の希望する生活や、利用したいサービスに合わせてケアマネジャーがケアプランを作成し、それを基に、デイサービスは「通所型サービス計画書」と「運動器機能向上計画書」を作成します。



計画書には利用者様の解決すべき課題・長期目標・短期目標を記載し、その目標や課題克服のために必要なリハビリ等を、誰が見てもわかるような文章で記載します。その内容を全職員が把握できるように終礼などで情報共有し、デイサービス運営中に使用するリハビリチェック表に詳細を入力することで、個別対応のリハビリを実施しています。今後も学びを深め、利用者様がご自宅での生活を長く送れるようなサポートを行っていきたく思ひます。

シニアコミュニティつばき 今月は「食中毒予防」について勉強しました。



食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルスです。細菌が原因となる食中毒は夏場(6~8月)に多く発生しています。細菌などは目に見えず、どこにいるのかわからないため、至る所に存在している可能性があります。日頃きれいにしている箇所であっても、人の手を介して菌が付着することもありますので、安心はできません。今回は細菌等の付着を防ぐ正しい手洗い方法も再確認しました。

つばきでは食事の提供も行っているため、職員が食中毒に対する意識を持つておくことは非常に重要です。今後も「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を念頭に置き、利用者様に安心して利用していただけるように、職員が出来る最大限の努力をしていきたく思ひます。

今月は「子どもの熱中症予防」について学習しました。長引くコロナウイルス感染予防のためのマスク生活は、つけているだけで口の周りの温度が高くなるため、気温が上昇するにつれ熱中症のリスクが高まります。子供は体温調節が未発達なため、大人より暑さに弱く、地面に近い分、照り返しの影響を受けやすくなっています。また、遊びに夢中になり、自分で予防することが難しいため、周りの大人が気かけ、予防を心掛ける必要があります。



おひさま

### ＜熱中症の予防＞

- ・喉が渇く前にこまめな水分補給
- ・気温が高い時は外出を控える
- ・こまめに日陰や屋内で休憩する
- ・気温と体温に合わせて衣類の調節
- ・適度な運動と適切なクーラの使用

おひさまでは普段からこまめに水分摂取を促しています。体を動かして遊ぶ時はマスクを外しています。本格的な暑さを迎えるこれからの季節、さらに健康管理に十分配慮した療育に努めたいと思ひます。