



2月のおひさまだより



慌ただしかったお正月が過ぎ、あっという間に2月がやってきました。寒い日がまだまだ続いているのですが、子どもたちの元気な声が室内を暖かくしてくれます。節分の日、おひさまにも鬼がやってきます。子ども達は節分に向けてドキドキしながらも、鬼のお面を製作し準備満タン。「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いを込め、「鬼は外！福は内！」の大きな掛け声と共に鬼をやっつけようと思います。今年度も残りあと2ヶ月を切りました。一日一日を大切に、今月もおもいっきり楽しんで過ごしたいと思います。



街なか広場



おひさまにはない玩具や魚釣りゲーム、カルタに夢中になって遊びました。

福笑い



お正月遊びは、みんなで福笑いをしました。

旗上げゲーム



旗を上げる役、指示をする役に分かれて遊びました。

1月お誕生日会



10歳になるK君、5歳になるHちゃんおたんじょうびおめでとう♪



エフロンシアターを見たよ



音楽療法



カラフルなスカーフを音楽に合わせて上に飛ばしたりして遊びました。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

赤鬼と青鬼を作ったよ!



2月の行事

- 3日(金) 豆まき
- 10日(金) 街なか広場
- 17日(金) 避難訓練
- 25日(土) クッキング

2月のうた

- ゆきのペンキ屋さん
- コンコンクシャン
- 豆まき
- 北風小僧の寒太郎
- ゆきだるまのちゃちゃちゃ

ひゅーまんだより

令和5年2月号

先日は10年に一度の寒波が猛威を振るい、筑豊地区でも気温が氷点下となりました。

この冬は厳しい寒さと度重なる感染症の流行の影響で、ご自宅で過ごす時間が長い方も多いと思います。

外出の機会が減ると虚弱状態となり、心と体の働きが弱くなるのが懸念されます。

バランスの良い食事や、人との会話、適度な運動を行うことで、心も体も丈夫にして元気に冬を過ごしていきましょう。

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

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

検索

VOL.139

大場PTのリハビリ講座

こんにちは、今回は「土踏まずを鍛える運動」を紹介します。足裏の筋肉を鍛え、失われた横アーチや縦アーチを回復させることで、歩行が安定したり、外反母趾による痛みも軽減されます。



外反母趾とは、足の親指(母趾)が小指側に曲がり、「く」の字のように変形した状態になることです。母趾の付け根の腫れや痛みのために、靴を履いての歩行に支障をきたします。さらに悪くなると、足の裏に胼胝(タコ)が出来たり、母趾が第2趾の下に潜り込んだりすることもあります。

タオルつかみ

2つ折りにしたタオルの中央部を右足の指でつかみ、持ち上げ5秒キープ。左足も同様に行う。



かかとを床から離す



足指綱引き

広げたタオルを両足の指でつかみ、左右で綱引きをするように5秒引っ張る。



かかとを床につけたままで



どちらの運動も5秒を6回繰り返して1セットで約1分
1日2セットを目安に行いましょう

新職員紹介

介護職員 高鳥 小百合

12月5日からシニアコミュニティつばきで働かせてもらっています高鳥です。出身地は福井県で、7月に引っ越して来ました。

わからない事だらけなので、飯塚の事を教えてもらえると嬉しいです。

1日でも早く業務に慣れるように、一生懸命頑張りたいと思いますのでどうぞ宜しくお願いします。

調理員 村里 寿子

1月6日からシニアコミュニティつばきで働かせて頂いている村里です。食べる事が大好きなので、美味しいご飯を作るお手伝いが出来るように頑張っていきたいです。今後ともよろしくお願ひ致します。

2023年1月勉強会

今月は「介護度の高い利用者様の在宅介護」について学びました。



介護度が高い(例:要介護5・・・介護なしで生活するのが困難な状態)利用者様がご自宅で生活する為には、介護サービスの利用はもちろんのこと、ご家族による介護も必要となります。ご家族の強い希望で始めた在宅介護の生活であっても、それが長期化してくると身体的・精神的に疲弊し、追い詰められてしまうことが想定されます。そういった状況の時は、ご家族の言動に含まれているヘルプサインを見

もみの木ケアプランセンター 逃さず、素早く改善案を出す必要があります。

素早い対応には提供事業所の方の協力が必要不可欠です。日頃から謙虚な姿勢での対応を心掛け、提供事業所の方々との良好な関係を築くことで、チーム一丸となって困難を乗り越えていきたいと思ひます。

今月は「省察的実践」とは何かを勉強しました。“省察”とは自分自身を振り返り、その行動の成果と課題を考えることです。それを繰り返し“実践”し習慣化することが、『省察的実践(常に考えながら仕事をし、実践での気づきを、次の実践に活かし、それを継続していくこと)』です。

もみの木相談支援センター



相談員が担当する支援の方法はケースごとに異なる為、独自性が要求されます。固有の事情を抱えていることも多い為、常に考え、振り返る“省察的実践”は相談員の質の向上に有意義であるといえます。“省察的実践”を循環・継続していくことで、成果と課題を見極めスキルを高めることで利用者様とも自分自身とも向き合い、自己研鑽を重ねていきたいと思ひます。

今月は「低温やけど」について学びました。低温やけどは、体温よりも少し温かく感じる程度の発熱体に、皮膚の同じ箇所が長時間接することで起こるやけどです。多くの人が心地よいと感じる温度(44～50℃)でも短時間で低温やけどを発症してしまいます。低温やけどは痛みなどの自覚症状を伴わないことも多く、皮膚の深い組織まで損傷し、重傷化することもあります。特に皮膚の薄い高齢者や、知覚・運動能力に麻痺のある人、手足の循環が悪い人などは注意が必要です。

シニアコミュニティもみの木

<低温やけどの主な原因とその予防法>

使い捨てカイロ・・・長時間あてない、さらにサポーターやガードルで圧迫しない
湯たんぽ・・・就寝前に布団を温め、就寝時には取り出す
電気毛布・・・湯たんぽ同様、就寝前に布団を温め、就寝時には電源を切る



これからまだまだ寒い日々が続きます。今回の勉強会で作成した資料を酸素ルーム内に置いたり、積極的に声掛けを行うなど、利用者様への注意喚起を行なっていきたいと思ひます。

今月は「ADLの評価」について勉強しました。利用者様のADL(日常生活動作)がどのくらい出来ているかをバーセルインデックス(日常生活の能力を評価する検査方法)を用いてグループごとに採点しました。



<バーセルインデックスの項目の例>

【食事】自立、自助具などの装着可、標準的時間内で食べ終える(10点)
部分介助(たとえば、おかずを切って細かくしてもらう)(5点)
全介助(0点)

シニアコミュニティつばき

食事、移動、整容、トイレ動作、入浴、歩行、階段昇降、着替え、排便、排尿などの項目があり、自立・部分介助・全介助のいずれかを考えて採点しましたが、グループによって微妙に点数が異なりました。この勉強会を受け、同じ利用者様について、職種ごとに異なる視点で見ていることがわかり、職員同士で意見を交わすことの重要性を改めて感じました。

おひさまでは「子供の虐待」について学びました。保護者や教育者などが子供に対して虐待を行うと、心身の成長や人格形成に影響を与えます。



- ①身体的虐待・・・子供に暴力をふるい、身体に苦痛を与えること
- ②ネグレクト・・・養育の拒否や子供を放置すること
- ③性的虐待・・・子供に性的な刺激や行為をさせること
- ④心理的虐待・・・子供の存在を無視する、おびえさせるなど精神的苦痛を与えること

おひさま

子供の虐待の問題は、家庭環境や時代背景など、様々な要因が複雑に絡み合っています。虐待が疑われるからといって、保護者の方に対して批判的な態度をとることは避けなければなりません。保護者の方が苦労や不安を感じているようであれば、まずはその気持ちを受け止め、肯定的なメッセージを伝えていくことで、良好な関係を築くことが大切です。保護者・教育者全体で子供を守り、健全に育てていくための一助となれるよう、職員一同、今後も努力していきたいと思ひます。