



# 3月のおひさまだより



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。4月が近づくとつれ、進級(入学)を心待ちにしている子どもたち。一つお兄さんお姉さんになる喜びを、それぞれに感じているようです。おひさまで、修了式に披露する手話ソングの練習を日々子供たちと一緒に取り組んでいます。今年度も残りわずかとなりました。来年度へ向け、みんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいきり楽しみたいと思います。

3月のうた

はるですね、はるですよ  
うれしいひなまつり  
にじ  
友達になるために

おひさまに鬼がやってきた

「鬼は外～、福は内～」と豆をまいてやっつけたよ

製作活動:梅の花

3月行事

- ・25日(土) 修了式
- ・3月末頃 勝盛公園へピクニック

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に、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。

みんなでクッキング♪

カップケーキを作ったよ

25日に修了式を予定しております。修了式終了後に、懇親会を開催します。新型コロナウイルス予防の観点から、各家庭1名の参加、マスクの着用を徹底して頂きますよう、ご協力をよろしくお願い致します。後日、詳細なご案内を申し上げます。

# ひゅーまんだより 令和5年3月号

春がやってきました。晴れの日を外を眺めると、木々や花々が景色を彩り、眩しいほどに輝いています。春は日々の寒暖差や気圧変動が大きいので、だるさや疲れやすさを感じるなど自律神経の乱れによる不調が起こりやすい季節です。

「バランスの良い食事」「こまめな運動」「湯船に浸かる」「質のよい睡眠」「衣服で温度調整」を心掛け、自律神経を整えて、春を元気に楽しく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

VOL.140



# 岡部柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、今回は「手や指のストレッチ」を紹介します。手や指についている小さいけれど重要な筋肉や腱・腱鞘をしなやかに保つために、手や指がこわばりやすい朝をはじめ、テレビを見ながらなど、毎日のちょっとした時間にやってみましょう。手を温めてから行うと安全です。



## 指先合わせ (手と指の可動域を広げるエクササイズ) ※左右10回ずつ行う

1 親指と人差し指の指先を合わせる

2 親指と中指の指先を合わせる

3 親指と薬指の指先を合わせる

4 親指と小指の指先を合わせる。  
以降は、逆の順番で合わせる指を変えていく。

## 指先相撲 (手と指の筋力を高めるトレーニング) ※左右の手で10回ずつ

右手を軽く広げてテーブルに置く。左手で右人差し指の第一関節の横を軽く押す。押された指に力を入れて動かないようにする。

同じ指を逆方向からも同様に押す。他の指も順に2方向から押していく。

### 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

# 2023年2月勉強会

今月は「ケアプラン作成時の考え方」について学びました。



ケアプランの記載要領の中に「課題分析の結果」を記載する」とあります。しかし課題分析の結果の表現については、各ケアマネ毎にその文言の認識が異なるために、記載している内容にバラつきがあるようです。日常業務に追われているだけでは、そのバラつきに気付くことも困難です。今回は複数のケアマネの考え方や事例について学ぶことで認識のすり合わせを行い、今後のケアプラン作成にどのように反映させていくかを話し合いました。

### もみの木ケアプランセンター

ケアマネジャーが違ふことで、利用者様が受けられるサービスの質が異なるということはあってはなりません。今後も専門職としての判断や意見をケアプラン作成に活かせるように日々勉強していきます。

### もみの木相談支援センター

今月は計画作成のために必要不可欠な「相談援助面接」について勉強し、利用者様と相談員が実際に面談して話をする際に気を付ける点を学びました。利用者様の不安(思い、気がかりなことなど)をきちんと受け止めつつ、利用者様に相談員の役割、面接のゴール、利用者様の権利、援助職者が守るべき倫理、ルールを理解して頂くことをわかりやすく伝えていきます。また、話し合いの末、利用者様と相談員がそれぞれ何をすることになったかを確認することも大切です。



今後も相談援助面接の知識・スキルを向上させていくことが出来る様に、日々実践と振り返りを行いながら、相談員としての役割を十分に果たすために、正しい言語技術を学んでいきたいと思っております。

日頃、利用者様の歩行訓練やリハビリは機能訓練士が行っていますが、物療やフロア内を移動する際の歩行介助は介護職員等が行っています。機能訓練士が歩行訓練時に行っている声掛けは、利用時間内だけでなく、利用者様が自宅や外出時などの日常生活を送る際に効果を発揮できるようにしなければなりません。短い利用時間内で、少しでも多く身に付けて頂けるように、今回は全職種を対象として「歩行訓練を行う為のスキル」について学習しました。

### シニアコミュニティもみの木

歩行訓練の際に機能訓練士が注視しているポイントや、今後どのように実際に活かしていくかを利用者様ごとに具体的に学びました。利用者様のその日の体調や集中力によっても歩行状態は変わりますので、臨機応変な対応と声掛けが重要です。利用者様のモニタリングを担当している職員が歩行訓練を行うと、現在の状況をケアマネジャーへ報告する際に、今までよりも詳しく伝えられるようになりますので、職員全体でお互いをフォローしながら、利用者様へのサービス向上を目指します。



今月は「脳梗塞」について勉強しました。「脳梗塞」とは、脳卒中の一つです。脳内の血管が血栓などによって細くなり、血流が著しく悪化すると、脳に必要な酸素や栄養が届かなくなります。その状況が続くと、脳細胞が次々と破壊されることとなり、様々な障がいが起こります。手術によって一命をとりとめても、半身麻痺などの後遺症が残る大変恐ろしい病気です。

### シニアコミュニティつばき

#### <脳梗塞の前兆>

- ①身体の片側が痺れる
- ②物が二重に見える
- ③ろれつが回らない
- ④体がふらついて真っ直ぐ歩けない
- ⑤力が入らず物を落としてしまう



これらの知識を深めることで、職員が利用者様の異変に気付くことは非常に重要で、病気の早期発見や医療機関を受診するきっかけにも繋がります。今後も利用者様に寄り添い、体調の変化などに十分注意しながらサービスを提供していきます。

今月は「ワーキングメモリ」について学びました。ワーキングメモリとは注意力や集中力、目で見ただけで聞いた情報を一時的に記憶して処理する力のことです。この力が弱いと「一度に複数のことを覚えるのが苦手」「忘れ物・なくし物が多い」など、日常生活の場面において、困難に直面する機会が増えることに繋がります。発達障がいの診断の有無に関わらず、これらの特性はすべての子に大なり小なりあるといえます。



### おひさま

“聞く力”が弱い・・・新しい言葉を覚えられない・九九が苦手・文章をスムーズに読めない  
“見る力”が弱い・・・漢字の書き取りが苦手・筆算の学習が苦手

今回、個々の学びにくさの背景にあるワーキングメモリについて勉強会をすることで、療育・指導の仕方を改めて見直すきっかけになりました。“聞く力”と“見る力”のどちらが苦手、どちらが得意なのかなど、一人ひとりの児童の特性を把握し、今後の支援に活かしていきたいと思っております。