



# 4月のおひさまだより



春のあたたかな陽ざしがふりそそぐなか、次々と芽吹いていく草花。やわらかな風が運んでくる春の香りがやさしく鼻をくすぐり、緊張気味の子もたちの心を和ませてくれます。おひさまでは今年度3人のお友だちを迎え、新しい生活がスタートします。ご家族と手を取り合い、子どもたちの心によりそいながら一人ひとりの成長を支えていきたいと思ひます。

## 製作活動：おひなさまを作りました✿



## 3月のお誕生会



10歳になるHちゃん、お誕生日おめでとう♪

## 修了式



1年間、よくがんばりました!



## 生活のリズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きをこころがけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時には起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。睡眠前のスマホやゲームは生活のリズムを崩します。寝る前には見ないようにしましょう。

### 朝ごはんをきちんと取りましょう

朝食を食べることで、身体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をするようにしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが十分なトイレタイムを取れるよう家族全員で朝の生活を見直しましょう。

## 4月の行事

3日(月) サンドイッチをみんなで作って近くの公園でピクニック

5日(水) サンアビリティへ行き運動遊び

4月のうた  
チューリップ  
こいのぼり  
お花がさいた  
ことりのうた

# ひゅーまんだより 令和5年4月号

また今年も桜の季節がやってきました。春は季節の変化が目まぐるしく、疲れやすい時期です。

横になってじっとしておくだけの「消極的休息」だけでは、なかなか疲れが取れないそうです。

ほどほどに体を動かし、体に新鮮な酸素や血液を行き渡らせる「積極的休息」を取り入れて、体と頭の疲れをリフレッシュしましょう。

## 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

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.141

# 古川柔道整復師のリハビリ講座



こんにちは、柔道整復師の古川です。  
足の筋力が衰え、足指の関節を動かせる範囲が狭まり、関節が硬くなっていると転倒や関節の変形に繋がります。そこで今回は、足指を柔軟にして足指を動かす筋肉を鍛える運動を紹介したいと思います。

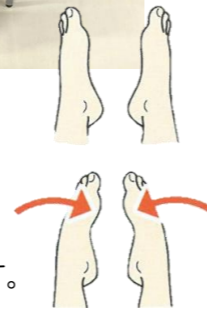
## 足指1分体操



イスに腰かけて、かかとを床につけ、両足の指を上げて、グー・チョキ・パーを5回繰り返す。



両足の足裏を内側に向け、小指側を床につけたまま、足首を内側へ回すように10回動かす。



足裏全体を床につけ、指だけを反らせて5秒キープ。



その後、全ての指を床に押し付けて5秒キープ。



親指だけを上げて5秒キープ。



## 2023年3月勉強会



### もみの木ケアプランセンター

今回は「事例検討」を行いました。事例検討とは対象事例を丁寧に振り返ることによって、課題の実現を妨げている要因や原因を明らかにすることです。事例検討の際に議題に挙がるのは困難事例であることが多く、利用者様にとって最善の方法を考えようと試行錯誤するうちに、業務を越えた支援になってしまっている場合もあります。複数の視点で多くの意見を出し合うことで、担当者が問題や課題を一人で抱えこむことを回避する目的も含まれています。

まずは事例提供者の想いを傾聴し、事例提供者が出来る支援の有り方考えることが大切で、「こうあるべき」や「多数決」などで支援の方向性を決めてはいけません。今後もこのような「うまくいかない経験の共有」を行っていくことでお互いを支え合い、高め合いながら切磋琢磨していきたいと思っています。

今回は「省察的実践」について勉強会を行いました。利用者様の支援内容等で相談を受けた際に、必要な情報を正確に記録しておく事で、次回の支援に備えたり、現状のサービス内容で問題が無いか等の見直しができることを学びました。



利用者様やご家族のネガティブな感情に触れることの多い職種のため、燃え尽き症候群に陥ることを防ぐためにも、職場環境の風通しを良くし、日頃からお互いの悩みや課題を相談し合うことも重要です。また、1人の利用者様に対して複数の相談員の意見を合わせることで、将来像の明確化やその将来像に向けてのステップアップ方法等、様々な視点から検討し設定をしていけるといった強みがある事を勉強する事が出来ました。この学びを今後の支援に活かし、より良いサービス提供を目指していきたいと思っています。

シニアコミュニティもみの木では「巧緻性」についての勉強会を実施しました。巧緻性とは精巧で精密な事を意味する言葉であり、指先を使って細かい作業をする力や、頭の中でイメージした通りに身体を動かす力が挙げられます。身体に大きな負担をかけずに巧緻性を鍛えるには、指体操（指回し体操、輪ゴムを利用した指体操、じゃんけん体操）がおすすめです。比較的簡単な動きで脳を活性化でき、子供から高齢の方まで気軽に取り組みます。



脳が活性化すれば認知症の予防効果が期待できるため、定期的に指先を鍛えることが大切です。運動による健康効果は中年期以降も確認されており、巧緻性もトレーニングによって回復すると考えられています。輪ゴムやスポンジ、ゴムボールなどの道具を職員で実際に使用し、どのようにリハビリに組み込むかの意見も出し合いました。サービスの質を高められるよう、今後も努力していきます。

今回は「介護のかきくけこ」について勉強しました。「介護のかきくけこ」の中で特に大切なのは「か(観察力)・き(気づき)・こ(行動する)」の3つのKです。

### シニアコミュニティつばき

#### <デイサービスでの3つのKのポイント>

- 観察・・・食事(嚥下状態や姿勢)・排泄(出血や失禁はないか)入浴(外見の異常、体調変化)・送迎(お迎え時の様子)
- 気づき・・・洞察力(いつもと違う、違和感)・発見力(早期発見)問いかける力(探求心、〇〇かもしれない、なぜ)
- 行動する・・・検討後に計画を実行→その内容を記録し、評価する

職員一人ひとりが考動できるように知識を深めることは、利用者様の安全なサービス利用に繋がります。これからもしっかりと介助していけるように職員一同、日々努力していきたいと思っています。

今回は「アセスメント」について学びました。アセスメントとは決められたやり方で評価することです。評価する人の感情や感覚は含めずに客観的な視点で数値化して表すものを指します。子ども達がどこまで理解し、何ができるのかを評価したアセスメント情報を職員間で共有し合い、どこまで支援すれば良いのかを統一することは、よりよい支援に繋がります。



#### <アセスメントの内容>

- 理解・・・本人が理解できる情報(文章がわかるか? 単語か? 絵か? 写真か? 具体物か? など)
- スキル・・・様々な活動・課題の視覚的な手立てなどで活用できるスキルを確認する(プットイン、1対1の対応、ジグ、形・色などのマッチングなど)

おひさまでは4月より、保護者の方へ家庭での様子を記入する用紙を配布し、細かくアセスメント評価を行います。少人数制である特徴を活かし、情報共有や支援方針の統一も密に行っていきます。発達に個人差がある子ども達が、のびのびと成長できるように日々支援していきたいと思っています。

おひさま