

# 7月のおひさまだより

雨雲からおひさまに季節の主役が交代していき、少しずつ夏の準備も始まっています。時々顔をのぞかせる日の光は、日ごとに強くなっているように感じられます。この時期は体調を崩しやすいので、子どもたちの体調管理には十分配慮しながら楽しく過ごしていきたいと思います。

## 活動の様子



枠からはみ出ないように集中してシール貼り



一本橋に挑戦



蜘蛛の巣くぐり。鈴が鳴らないようにそお〜と...



## 屋外活動



大きなきゅうりを収穫したよ



ターザンロープに挑戦したよ



7月 行事

- 3日(月)水遊び開始
- 5日(水)図書館
- 13日(木)街なか広場
- 21日(金)図書館
- 26日(水)誕生日会

## 7月のうた

- ・トマト ・セタ
- ・アイスクリーム
- ・トンボのメガネ
- ・おばけなんてないさ

## ホットサンドを作ったよ



出来上がり

## 熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考えます。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。



絶対に子供を一人にしないでください!

## 夏休みについて お知らせ

今年から夏休みの小学生のプールはなくなりました。水遊び等を行なう際は、お知らせしますので、準備をお願い致します。室内遊びでも、汗をたくさんかくので、着替えと汗拭きタオルを毎日持たせて下さい。

# ひゅーまんだより 令和5年7月号

蒸し暑い日が続いていますが  
体調を崩されていませんか。

梅雨になると外出する機会が減り  
同じ姿勢が続いたりすることで  
体がだるいと感じる方が多くなるようです。

デイサービスで行っている体操や  
リハビリ講座の運動など  
ご自宅でも適度に体を動かして  
梅雨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

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.144

# 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。夏になると暑さのために外出する機会が減り、筋力低下が懸念されます。また、冷房が効いた室内と灼熱の屋外との寒暖差が原因で、肩こりに悩む方も多いようです。今回は「肩こり予防と下肢筋力を鍛える体操」を紹介します。



## 肩こり予防体操



椅子に座り、両肩をつかむ



上半身をゆっくりと左側にひねる。  
※左右5回ずつ実施

## 下肢の筋力強化



両手を組み、前方に伸ばす



そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる  
※5回程度実施

転倒予防の為に机などが前にある状態で実施しましょう

## AED講習

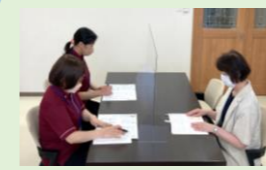
6月29日に、利用者様に安心してデイサービスを利用して頂くために株式会社にしけいの方にお越し頂き、AEDの講習を実施しました。



教えて頂いたことを活かし、これからも利用者様にとって安心安全なサービスを提供できるように、職員一同、日々精進していきたく思います。

## 2023年6月勉強会

今月は「適切なケアマネジメント手法」について学びました。



ケアマネジメントの目的は、利用者様の尊厳を保持し、その人らしい生活の継続を支えることです。その目的を達成するため、現場のケアマネジャーがこれまで積み上げてきた知見を整理してまとめたものが『適切なケアマネジメント手法』です。

基本的ケア・・・全ての利用者様に共通した、想定される支援  
疾患別ケア・・・利用者様の疾患ごとに重点的に着目した支援

### もみの木ケアプランセンター

基本的ケアと疾患別ケアを組み合わせると、本来必要なケアの抜け漏れ予防、疾患別の支援内容の検討、利用者様の意思が反映された支援になっているかの確認などを行うことができます。これらを今後の実務に活かし、利用者様が希望する生活に少しでも近づけるように努力していきます。

意思疎通が困難なため、本人の思いがくみ取りにくい重度知的障がいの方が、親亡きあとも地域で暮らすための手立てについて調査している東洋大学の研究チームよりアンケートの依頼があり、それに対して回答しながら、相談支援専門員3名で「意見交換」を行いました。

### もみの木相談支援センター



調査内容は、相談支援専門員が利用者様に対して行っているサービスの各段階（①利用計画(案)作成段階 ②利用計画 実施段階 ③利用計画の評価段階）において、コミュニケーションが困難なケースで行っている工夫や、どのような点において難しさを感じているかについてでした。調査に協力するために意見交換を行うことで、お互いがどのように利用者様の対応をしているのかを知ることができました。これを良い機会とし、自己成長や業務改善に繋げていきます。

今月は「食中毒」について学びました。食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは、気温が高く細菌が育ちやすい6月から9月頃です。

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。もみの木のデイサービスでは利用者様への注意喚起として、酸素ルーム内に厚生労働省が配布している「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」のポスターを掲示しています。コロナ禍に徹底して行っていた手洗い・うがい等が功を奏して、減少していた食中毒件数ですが、コロナが5類になり、気が緩んでいる今、再び増加することが危惧されています。高齢の方は特に命にかかわりますので、長期的な声掛け等を実施していきたいと思えます。



### シニアコミュニティつばき

今月は「熱中症」について勉強しました。昨年、熱中症で病院に搬送された人のうち実に6割が高齢の方であったそうです。高齢の方は体力が衰えている上に暑さやのどの渇きを感じにくく、その結果、気付かないうちに熱中症になってしまったことが原因と考えられています。



予防策として、水分・塩分補給を細目に行い、十分な睡眠とバランスの良い食事を摂取することが大切です。

また近年では、居室内での熱中症も多く見受けられており、生活様式の中で熱中症を予防する為には、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、冷房機器を上手に使用し、居室内の温度設定を細目に調節する事が必要となります。

以上の点を踏まえ、利用者様の状態を常に把握し、熱中症対策に取り組んでいきたいと思えます。

おひさまでは「子供の熱中症予防」について学びました。

子供（特に乳幼児）は大人よりも熱中症になりやすく、屋内でも発生します。子供は体温調節が未熟なので、大人よりも暑さに弱く、照り返しの影響を受けやすいうえ、遊びに夢中になってしまい、自分では予防できません。



### <熱中症の予防>

- ①水をこまめに飲ませる
- ②子供の異変に敏感になる
- ③気温が高い時は外出を控える
- ④気温と体温に合わせて衣類の調整
- ⑤絶対に車内に子供を置き去りにしない
- ⑥適度の運動と適切なクーラーの使用

### <子供が熱中症になった場合の応急処置>

- ①涼しい場所に寝かせる
- ②脇の下や首などを水で冷やす
- ③冷たい濡れタオルで身体を冷やす

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、休憩をこまめに取っています。これから本格的な暑さを迎えますので、さらに健康管理に十分配慮した療育に努めます。