



9月のおひさまだより



朝夕は少しずつ涼しくなり過ごしやすくなってきましたが、残暑は続きそうです。特に今年の夏は猛暑で、熱中症だけではなくコロナウイルス感染予防もあり、気の抜けない日の続行を余儀なくされています。暑い夏をエネルギーに過ごした子供たち、そろそろ夏の疲れが出る頃です。健康管理には充分気をつけましょう。



ヨーヨー釣り

2人でボールすくい

的あてゲーム

かき氷
おいしかった♪

出来立てひよこ
おいしかったよ

ナイト
サフリ
暗い部屋でちょっとドキドキ

ひよこ見学



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは健康に悪影響を及ぼします。この夏で遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは、早寝
早起きの習慣



光を浴びると体も
脳も目覚めます

朝食をとりましょう



本社訪問



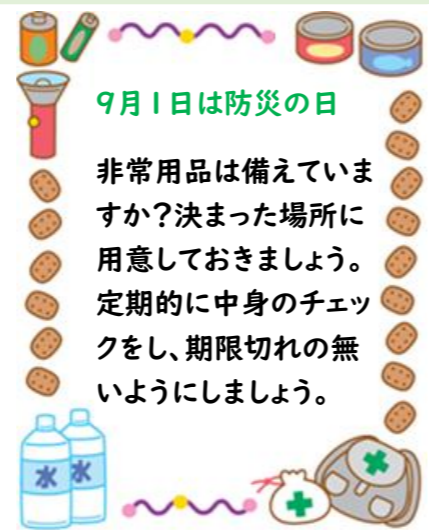
楽しかった♪
ダンスや体操をしたよ!

今月の歌

トンボのめがね
山の音楽家
こおろぎ
大きな栗の
木の下で

9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？決まった場所に用意しておきましょう。定期的に中身のチェックをし、期限切れの無いようにしましょう。



ひゅーまんだより 令和5年9月号

今年の夏の気温は、これまで最も高かった年を上回り1位の高温となる見込のようです。

少しずつ涼しくなってくるこの時期は気が緩んで体調を崩しやすくなります。

熱中症もまだまだ心配な季節ですので水分補給などをしっかり行い旬の美味しい物をたくさん頂いて元気に秋を迎えましょう。



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](#)

浦田PTのリハビリ講座


こんにちは、理学療法士の浦田です。
今回は座ってできる「内ももや腹筋を鍛える運動」をお伝えします。
内ももや腹筋を鍛えることで、体感を安定させることに繋がりますので、ぜひ行ってください。



イスに腰掛け、太ももでボールやクッション等を挟みます。



ボールをしっかり挟みながら、10秒間数えます。
2~3セット行いましょう。



ボール以外にもクッションやバスタオルを丸めたものを代用できます。

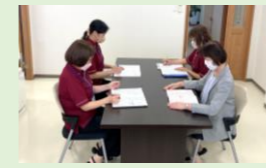
疼痛の程度や筋力・体力は個人差があるため無理のない範囲で行いましょう

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8月勉強会

私たちは日常的に様々な会議を行っていますが、何も考えずに会議に挑んでしまうと、時間だけがかかり、なにも成果を得られない結果となっています。そこで、今回は「**会議の事前準備の方法**」を学びました。



- ①会議の目的を理解する
- ②予定表を作成し、会議のゴールを明確にする
- ③予定表のフォーマットを統一する
- ④会議ルールを設定する
- ⑤時間配分を決めておく
- ⑥議題確定と資料共有は2日前までに行う

もみの木ケアプランセンター

会議とはその類型に関わらず、今後のための「意思決定」を行う大事な場です。その進行役である私達にとって、事前の準備がいかに大切かを知ることが出来ました。今回学んだ内容を実務で活用していくことでスキルアップを行い、効率的な会議進行が出来るように、今後も努力していきたいと思ひます。

今回の勉強会では「**感染症BCP（事業継続計画）**」について職員による検討及び意見交換を行い、その結果を取りまとめました。事業所において利用者様に感染症が発生した場合の対応のみならず、相談支援専門員が感染症を発症した際の対応についてそれぞれの意見を出し合いました。

もみの木相談支援センター



具体的には、濃厚接触者のフォロー、感染した職員の業務は他の職員が分担して遂行すること、訪問は中止し、モニタリングやサービス担当者会議、連絡事項等は電話やFAX、ZOOMにて対応すること、感染症の類型によっては保健所に連絡し指示を仰ぎ、市町村にも連絡することなどを確認しました。今後も定期的に研修を実施し、感染症が発生しても即座に対応するためのシミュレーションや、職員間の業務分担における仕組みづくりを行っていきたく思ひます。

今月は「**骨粗しょう症**」についての勉強会を行いました。骨粗しょう症とは、骨がスカスカになって弱くなり、骨折（脊椎の圧迫骨折や大腿骨頸部骨折など）しやすくなった状態のことです。

シニアコミュニティもみの木



- 主な原因・・・
- ①カルシウムやマグネシウムの不足
 - ②運動不足
 - ③（女性の場合）閉経後の女性ホルモンのバランス変化
 - ④病気や薬の影響

骨折はADLを低下させ、寝たきりへと繋がる大きな背景要因になり得ます。骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になって強くなる性質があり、歩行や筋トレ、座って行う運動でも効果があります。日々繰り返し運動を行うことが重要ですので、今後も利用者様に積極的に声掛けを行っていきます。

今月は「**介護現場の接遇・マナー**」について勉強しました。

介護現場の接遇・マナーとして以下の3つのポイントを取り上げ、職員の自己チェックを行いました。



- ・身だしなみ・・・①清潔感 ②機能性 ③安全性
利用者様に対する心遣いが重要。不快感を与えない。
- ・社会人としての常識と義務・・・個人情報保護・守秘義務・権利擁護
利用者様を尊重し、尊厳を守る。
- ・コミュニケーション・・・基本は「よく聴く」「よく伝える」

毎朝行っている朝礼でも接遇やマナーに関しての話が定期的に行われ、各職員が初心に帰る良いきっかけとなっています。利用者様に気持ちよく利用して頂く為に、今後も接遇研修を行っていきたく思ひます。

今回は、9月頃から流行する「**RSウイルス感染症**」について勉強しました。

症状・・・発熱・鼻水などが数日続き、多くは軽症だが、非常に感染力が強く何度も発病を繰り返す。

治療・・・有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法（症状を和らげる治療）が行われる。重症化した場合は入院し、酸素投与、補液、呼吸管理。

感染経路・・・飛沫感染、接触感染

感染予防・・・手洗い・消毒・マスク着用



おひさま

RS感染症は何度も繰り返す病気です。重症になれば子どもの負担も大きくなります、まずは感染させないことが重要ですので、おひさまでは引き続き手洗い・消毒を徹底し、感染経路を断つことを行っていきたく思ひます。