



11月のおひさまだより



朝晩の空気が冷たく感じられるようになり、ちょっとずつ冬の足音が聞こえてきました。空気が乾燥して感染症が流行しやすい時期でもあります。ご家庭でも手洗いやうがい、換気などを徹底して、感染症予防に努めていきましょう。



街なか広場



今月のうた

- 焼き芋グーチーパー
- もみじ
- どんぐりころころ
- 虫の声



行事予定

- 2日(木) 笠置公園
- 4日(土) 消防署見学
- 9日(木) 街なか広場
- 22日(水) 街なか広場



芋ほり



みんなで手作りしたよ♪



もちもちスライム



犬



栗

ひゅーまんだより 令和5年11月号

朝晩はめっきり冷え込むようになりました。

早いものでもう11月になり、今年もあと2ヶ月で終わりを迎えます。

今年は季節に関係なくインフルエンザやコロナウイルスが流行していますが、これからの季節はもっと用心しなければなりません。

暖房器具を使用し、空気が乾燥してしまうと、ウイルスが空気中に長時間漂ってしまい、口や喉から侵入しやすくなります。

湿度が下がると喉の粘膜の働きが弱くなってしまうため、加湿器を使う・洗濯物を室内に干すなどして湿度も40%以上を維持しましょう。

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

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけない風邪。うがいと手洗いが風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。又規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ること、大きな風邪予防になります。ご家族皆さんで気をつけていきましょう。

健康なからだ作りが
風邪の予防に



3食
しっかり食べる



早寝早起き



せっけんで
手を洗う



ガラガラうがい



もみの木 つばき

検索

VOL.148

岡部柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の岡部です。
今回は「手首と二の腕の筋力トレーニング」を紹介します。
日常的に使用する筋肉ですので、今回のトレーニングを
毎日の習慣に取り入れてみて下さい。



手首の筋力トレーニング

約10回ほど実施

手首はドアノブを捻る、タンスを開ける、物を持つなど握力に關与する部位です。



棒やタオルなどを横向きに持ち
手首の力で持ち上げる。

ポイント

- 肘や肩の位置を固定したまま行う
- 脇は締めて行う
- 出来る限り、ゆっくり大きく動かす

二の腕の筋力トレーニング

約10回ほど実施

二の腕の中でも力こぶが出る「上腕二頭筋」を中心にトレーニングします。
日常生活の中ではカバンを持つなど、物を持ち上げる際に非常に活躍します。



棒やタオルなどを横向きに持ち、肘を曲げて持ち上げる。

重要!

- 脇は締めて行う
- 胸を張り、姿勢を正すように意識して行う

シニアコミュニティもみの木 新職員紹介



看護職員 藤川 瑛美

はじめまして、この度シニアコミュニティもみの木で働かせて
頂くことになりました、藤川 瑛美です。
利用者の皆様に顔と名前を覚えてもらえるように頑張ります。

健康の面、体調の面でお役に立てるよう努めて参ります。
よろしくお願いいたします。

2023年10月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「運営指導後の改善」について
職員での話し合いを行いました。運営指導とは、介護保険制度の適切な運用
や、サービスの質の確保、高齢者の尊厳の保持などを目的とし、介護事業所の運営
支援をするために行政が行っている指導のことです。



介護保険は3年に一度、大幅な改正が行われ、それに伴って使用している書式や
やり方なども変更しています。事業所内で十分検討し実行してはいますが、

どうしても抜けが生じる部分もあるため、行政（飯塚市）にチェックして頂き、改善点を教わりました。
また、ケアマネジャーは個人で仕事をしていくため、人によってやり方に差が出てしまいます。その部分
についても、運営指導を受けたことで今後の課題を明らかにすることが出来ました。これを機に職員一人
ひとりが基本の大切さを再確認し、事業所全体のスキルアップに繋がっていききたいと思います。

今回は「担当者会議の参加者の発言を引き出す方法」を学びました。

もみの木相談支援センター

<担当者会議の司会進行の際のポイント>

- 全体に対して話を振るのではなく、相手の名前を呼んで発言を促す
- 発言するのが苦手な利用者様やご家族は、短時間の発言で済むように他の参加者がある程度の情報を周知した後に話して頂く



今までの担当者会議での自身の司会進行を振り返ると、実行出来ていなかったこともありましたが、
今後の担当者会議の場では今回の勉強会で学んだ事を実行し、関連事業者だけではなく、利用者様本人や
ご家族の方が発言しやすい環境が作れるようにしていけたらと思います。

今月は「科学的介護情報システム(LIFE)の活用」について学びました。シニアコミュニティもみの木

LIFEとは、PDCAサイクルを実施し、科学的に効果が裏付けされた自立支援・
重度化防止に資する質の高いサービス提供を目的としています。PDCAサイクル
とは、利用者様の状態に応じたケア計画等の作成(Plan)、当該計画等に基づく
サービスの提供(Do)、当該提供内容の評価(Check)、その評価結果を踏まえた
当該計画等の見直し・改善(Action)の一連のサイクルのことで、この取り組み
を行うことで事業所の質の向上と同時に、国の科学的手法の根拠の蓄積にも貢献できています。



もみの木では、利用者様ごとの状態の変化(半年前と現在の比較)がわかる評価結果を計画作成に活用す
ることで、利用者様の状態維持・向上を目指していきます。今後も職員一人ひとりが『しっかりとした目
的をもって仕事をする』という意識を持ち、事業所全体のレベルの底上げを行っていききたいと思います。

シニアコミュニティつばき

今月は「ハラスメント」について勉強しました。

職場で起こりうるハラスメントを、例に挙げてわかりやすく学びました。



- セクシュアルハラスメント・・・性的な内容の発言・冗談
- パワーハラスメント・・・相手の尊厳や人格を傷つける行為
- ジェンダーハラスメント・・・性に関する固定概念や差別意識による嫌がらせ
- モラルハラスメント・・・自分の考えが一番正しいと相手を否定すること
- カスタマーハラスメント・・・個人の尊厳や人格を言葉や態度によって傷つけたり、おとしめたりする行為

ハラスメントの知識を持つことは、自分自身を守ることはもちろん、気付かぬうちに自分が加害者にな
る危険を回避することにも繋がります。今後もお互いが心地よく過ごせる職場づくりを行っていきます。

今回は「子供の姿勢」について学びました。乳児期に適切な遊びをすることは、
日常動作・運動神経・身のこなし・仲間との関わり・心の表現を養う大切な経験と
なります。しかし現在は、便利な物が容易に手に入る環境や情報の過多傾向、危険
回避のための外遊び減少などの影響により、本来なら自然に身につくはずの感覚が
養われにくいという現実があります。それらの基本的な感覚を体験・トレーニング
していくことで、正しい姿勢を保つことが出来るようになります。

おひさま



児童に対して、「姿勢を良くしなさい」等の声掛けだけでは聴覚的なアプローチのみとなり、必要な感
覚アプローチが不足してしまいます。「どんな風に姿勢を正すのか(視覚的アプローチ)」、「どのくら
いの力が必要なのか(触覚的アプローチ)」を教え、視覚・聴覚・触覚を一致させることで感覚の土台を
作っていききたいと思います。また、一人ひとりの現状のゆがみや癖、弱さを把握し、正しい姿勢を
とれるようなトレーニングを行っていきます。