



# 12月のおひさまだより



寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきた一年を振り返るこの頃。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりましたが、最後まで元気いっぱい楽しく過ごしたいと思います。一年間、ご協力いただきありがとうございました。

## 消防署見学



救急車に乗せてもらって、車の中にある医療器具の詳しい説明を聞きました



消防車と救急車と記念撮影!!

## 笠置ダム公園



こんなにたくさん松ぼっくり拾ったよ

## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス	細菌、ウイルス	
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## 11月のお誕生日会



6歳になったよ～

## 12月 うた

- あわてんぼうのサンタクロース
- 赤鼻のトナカイ
- こぎつね

## 12月 行事

- 7日(木) 街なか広場
- 13日(水) 街なか広場
- 19日(火) クリスマス会
- 27日(水) 本社訪問

# ひゅーまんだより 令和5年12月号

今年もあっという間の一年でした。皆様と共に年を越せることを職員一同、大変嬉しく思っております。

今の私たちがいるのは、利用者様やご家族様関係事業所の方々のおかげです。一年間、本当にありがとうございました。

ヒューマンホールディングス株式会社は来年も、より一層精進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

## 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.149

## 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。今回は「足裏・足指を鍛えるトレーニング」を紹介します。足首から下の骨は片足26個、両足52個あり、身体全体の骨（約206個）のうちの1/4が足に集結していることになります。そこを上手く刺激することで、効果的にリハビリや運動ができるようになりますので、ぜひ毎日の習慣にしてみてください。



### 足裏でボール踏み



椅子に座り、ボールを足裏で押し付けるように踏む。片足あたり約1分ほど押し続ける。反対の足も同様に行う。

### 足指でのタオル寄せ運動



椅子に座り、足元にタオルを置く。足の指でタオルをつかむように少しずつタオルを手繰り寄せる。反対の足も同様に行う。

## 新職員紹介



### 事務員 佐藤 昭子

事務でお世話になります、佐藤 昭子です。まだ不慣れなため、ご迷惑をお掛けすると思いますが早く皆様のお顔とお名前を覚えられる様がんばります。よろしくお願いいたします。



### 送迎職員 三宅 清次

この度、シニアコミュニティつばきで送迎職員として働かせて頂くことになりました、三宅 清次です。利用者の皆様に安心して乗っていただけるように安全運転に徹し、努めて参ります。よろしくお願いいたします。

## 2023年11月勉強会

### もみの木ケアプランセンター



もみの木ケアプランセンターでは「ケアマネとストレス」について学びました。ケアマネジャーが仕事上でストレスを感じる理由の1位は「仕事量の多さ」にあるといわれています。事務作業が多いと感じていても、利用者様の緊急対応や電話対応などで、席について作業を行う時間がない方も多いようです。また、「人間関係」も大きなストレスの1つとなっています。

このようなストレスを放置し、心身ともにしんどくても頑張りすぎるといった状況が続くと、バーンアウト（燃え尽き症候群）に陥ってしまう恐れがあります。バーンアウトに陥ると、何事にも無気力になるなど、自分自身のメンタルヘルスの悪化を引き起こすだけでなく、利用者様に提供するケアの質も低下してしまいます。ここで重要なのは「頑張りすぎないこと」ではなく「頑張りすぎないこと」です。今後もストレス回避の方法を学び、お互い支え合いながら仕事をやっていきたいと思ひます。

今回の勉強会では、サービス担当者会議や支援会議などで活用できる「ファシリテーション・スキル」について学びました。相談支援専門員はこれらの会議において、司会進行役としてファシリテーターの役割が求められており、会議を円滑に、また効果的かつ効率的に進行させなければなりません。

- ◎会議の目的（意思決定）やゴールを明確にする
- ◎会議のルールを設定する
- ◎時間配分
- ◎事前の資料共有
- ◎名前を呼んで指名し発言の準備を促す
- ◎参加者が発言しやすい環境を整える など

今後、会議の前にこれらの知識を復習してから挑むことで、このスキルを自分のものにしていきます。

### もみの木相談支援センター



今月は「血圧」について学びました。血圧とは、心臓が血液を動脈に送る時の圧力のことです。以下のような要因によって常に変動しています。

### シニアコミュニティもみの木

- ①1日の変動・・・血圧は朝、起床時に大きく上がり、昼食時にピークに達する夕方以降、少しずつ低下し、睡眠時は最も低い状態で安定する
- ②日常的な行動・・・運動、食事、飲酒、入浴、トイレなど日常的な行動でも上がる。喫煙・ストレス・喜怒哀楽等の興奮状態でも上がる
- ③環境・・・寒暖差が大きい(温度差10度以上)のときや、冬の寒さによるストレスなどで上がる



年齢と共に血管の老化が進むと、血管の弾力がなくなり血圧は上がりやすくなります。利用者様の中に高血圧を治療中の方もいらっしゃいます。職員が薬の種類や効果、副作用などの基礎知識を持つことで利用者様の健康管理の一助になれるように、日々勉強していきたいと思ひます。

### シニアコミュニティつばき

今月は「口腔ケア」について勉強しました。口腔ケアの最大の効果は虫歯・歯周病の予防に繋がることです。また、感染症の一つとして誤嚥性肺炎（感染性肺炎）が挙げられますが、口腔ケアを行い、原因となる菌を減少させることにより、誤嚥が生じて重症化する可能性を低減させることができます。



近年、歯が多いほど認知症になりやすく、噛む刺激で記憶を司る脳内の海馬という神経細胞が増えると言われる一方で、歯周病がアルツハイマー型認知症を増悪させる原因にもなっている等、咀嚼と脳機能には強い関係性があるとされています。口で物を噛み、飲み込む際の強い刺激は脳の広い領域に影響を与え、脳の活性化に役立っていることも証明されています。今後も利用者様にに対し、日頃から適切な口腔ケアを行い、感染症や認知症の予防に取り組んでいきたいと思ひます。

今月は「意思決定支援」について勉強会をしました。

意思決定とは、自ら意思を決定することに困難を抱える障がい者が、日常生活や社会生活に関して自らの意思が反映された生活を送ることができるよう、可能な限り本人が自ら意思決定できるよう支援することです。

### おひさま



#### <意思決定支援の3つの基本原則>

- ① 自己決定の尊重とわかりやすい情報提供
- ② 不合理と思われても他者の権利を侵害しないのであれば尊重する
- ③ 本人の自己決定や意思確認が難しければ関係者が集まり意思を推定する

支援者には、児童の意志、表現を読み取る力が求められます。また、障がいの特性だけでなく、児童一人ひとりの発達状態を理解しておくことも重要です。個別的な関わりをベースとした支援の積み重ねにより、子供の意志を確認する機会を増やし、自己選択の力を育てられるように日々努力していきます。