



# 2月のおひさまだより



大寒を過ぎたとはいえ、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。ぽかぽか陽気の春が待ち遠しいですね。節分の日にみんなで元気いっぱいに豆まきをして、福の神と春を呼びたいと思います。寒さや乾燥が気になる時期ですので風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら、元気に過ごしたいと思います。

## 本社訪問

12月の予定が  
1月に延期に  
なりました



肩たたきやダンス、とっても喜ばれました



インフルエンザ	原因	かせ
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 ほとんどならない



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

## 今月のうた

雪だるまのチャチャチャ  
豆まき  
コンコンクシャン  
にじ



## 行事予定

- \* 2日 豆まき
- \* 8日 街なか広場
- \* 14日 図書館
- \* 21日 街なか広場
- \* 29日 図書館

# ひゅーまんだより 令和6年2月号

今年の冬は気温の変化が大きく  
体温調節が難しいと思いますが  
体調を崩されてはいませんか。  
利用者様も、その日の気温に応じて  
コートの種類を変えるなど、皆様工夫をされているようです。

うがい、手洗いなどの基本的な感染予防対策をこまめに行ったり  
少しでも楽しい話題や嬉しいニュースに関心を寄せて  
気分が下がらないように気を付けるなど  
元気に過ごせる冬にしていきましょう。

## 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.151

# 大場PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の大場です。今回は「股関節を回す回旋筋群を柔らかくするストレッチ」を紹介します。股関節が柔らかくなると、靴の着脱が行いやすくなります。無理のない範囲で行ってください。



両手を太ももにおいて座る  
背筋を伸ばしてゆったりと腰掛けましょう。



片方の足を反対側の膝にのせる  
片方の足首を持って反対側の膝の上に乗せます。

足首を持つ



膝を押し出す

膝を外側に押し広げる  
膝を外側に、痛みを感じない程度に10回ゆっくり押し広げるようにします。  
※反対の足も同様に行う

## クロスストレッチ

(片方の足が反対の膝に乗らない方はこちら)

膝を広げないで、足を深くクロスさせて膝を内側に押し出すと、反対の回旋筋が少しストレッチされます。

※10回程度行います。反対の足も同様に行いましょう。



## 新職員紹介



介護職員 谷口 繭子

1月よりシニアコミュニティもみの木で介護職員としてお世話になっております、谷口 繭子です。

慣れるまでご迷惑をお掛けすると思いますが、笑顔で頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

## 2024年1月勉強会

ストレスとは、一般的に悪いものと理解されますが、よいストレスもあります。ほどよいストレスは私達の生活に潤いをもたらす、発揮できる能力を高めてくれます。ストレスが問題なのは、その程度が強くなりすぎることです。そこで今回は「ストレスコントロールの



- 実践方法」を具体的に学びました。
1. ストレスサインに気付く(心理面・行動面・身体面にあらわれるサインを知る)
  2. 心の充電ができる方法のレパートリーを増やす(運動・睡眠・趣味など)
  3. マイナス思考を断ち切る(その思考に至った客観的な事実に向け、分析する)

また、職員同士がお互いに労いの言葉を掛けあう、実務のフォローをし合うなど、心も身体も元気な時から支え合うことは、ストレスを軽減し、最適なパフォーマンスにつながります。ケアマネは個人で行う業務が多いのですが、精神面を支え合うことで絆を深め、チームでストレスコントロールを行っていきます。

今月は先月に引き続き「ストレスコントロール」についての勉強会を行いました。ストレスを溜め込まないために必要なのは、ストレスの要因となっている事柄に対しての適切な距離の取り方です。遠ざけてしまえば対面した時に強いストレスを感じてしまいますし、無理に取組めばその内容をする事自体がストレスになってしまうため、無理をしすぎない仕事の仕方が必要だということ学びました。



また、仕事とプライベートの使い分けをしっかりと行ない、精神的なリフレッシュをし、ストレスのコントロールをすることで、今まで以上に利用者様への支援を適切に行っていきたいと思っております。

デイサービスでは、ケアマネジャーが作成した計画書に沿って通所型サービス計画書と運動器機能向上計画書を作成し、実施したリハビリの評価として月末にモニタリングという書面を作成しています。それらの『計画→実施→評価』の流れが現行よりも円滑に行えるように2月から書式を変更します。そのため今回は初心に帰り「計画書とモニタリング」についての勉強会を実施しました。



現在通われている方々は、皆様それぞれに持っている目標が異なります。その目標を実現させるためにデイサービスが設定する目標(短期・長期)があり、それに沿ったプログラムでリハビリを行っています。そして、その目標が達成出来ているかなどをモニタリングという書面にて毎月評価し、翌月以降のリハビリに活かしています。利用者様が何のためにデイサービスに通っているかを職員が意識し、リハビリや声掛けの精度を上げ、身体機能の維持・向上に繋げていきたいと思っております。

シニアコミュニティつばき 今月は「認知症の医学知識」について勉強会を行いました。



認知症の方は、日常生活の中で「何かが変だ」と感じながらも、状況の理解が出来ず戸惑い不安を抱えています。介助を行う際は「できない」のではなく「困っている」と捉えて対応を行うことが大切です。何に困っているのか、本人の気持ちに寄り添い傾聴して共感して受け入れることが大切です。

そして、本人の求めるニーズを理解し、その方が楽しんで参加できる役割を見つけ出し、それが対応のポイントになっていきます。その人らしさを尊重するケアを導き出していけるよう、今後も職員の知識を深めていきます。

今月は「冬に流行する感染症の対策」について勉強会をしました。ウイルスは気温15度以下、湿度40%以下の環境になると、表面の水分を失い、空中に浮遊しやすくなります。それによって生存時間も長くなるため、冬は感染症が流行しやすいと言われています。また、冬は寒さや乾燥によって人の体温も下がりがやすく、それにより免疫力が低下し感染しやすい体になります。

おひさま

### <冬に流行する感染症の症状>

- ・風邪・・・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・痰・発熱・咳・くしゃみなど
- ・溶連菌感染症・・・発熱・喉の痛みや腫れ・発疹・イチゴ舌・腹痛・吐き気など
- ・マイコプラズマ肺炎・・・発熱・全身倦怠感・頭痛・乾いた咳など
- ・感染性胃腸炎(ノロ・ロタ)・・・嘔吐・腹痛・下痢・発熱など



この時期、まだまだコロナ感染症やインフルエンザなどが流行しています。日頃から感染症への抵抗力をつけ、寒さ対策をして免疫力を高めていきたいと思っております。