



# 4月のおひさまだより



やわらかな日差しに包まれ、新年度が始まりました。ピカピカの名札をつけた子どもたちは、色とりどりに咲く花のように、明るく晴れやかな笑顔で新しい一歩を踏み出しています。新しいクラスで楽しい体験を重ね、心も体もますます大きく成長していくでしょう。



しゅうりょうしき 1年間、よくがんばりました!



4月のうた  
チューリップ  
こいのぼり  
おはながわらった  
ことりのうた



4月の行事  
10日(水) 図書館  
24日(水) 図書館  
※その他、体験学校や  
散歩を予定しています

**進級・就学を控えて  
気持ちが不安定になる時期です。**

新年度を控え、多くの子どもたちが「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには大人の期待を過剰に受け止め気持ちが不安定になる子どもたちもいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をびくっと動かす…など



# ひゅーまんだより 令和6年4月号

シニアコミュニティもみの木では先月飯塚市歴史資料館へひなまつり見学に行ってきました。参加された方々は、幼少期のおひなさまの思い出にも花が咲き、たくさんの笑顔が見ることができました。

シニアコミュニティつばきでも4月にお花見を予定しております。

コロナ禍を乗り越え、また行事を再開できたことを嬉しく思っています。

## 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

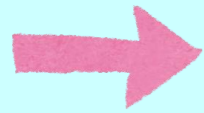


# 浦田PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の浦田です。今回は「座ってできる腰部のストレッチ」を紹介いたします。腰のストレッチをし、柔軟性を高めることで腰痛予防に繋がりますので、ぜひ毎日の日課にしてみてください。



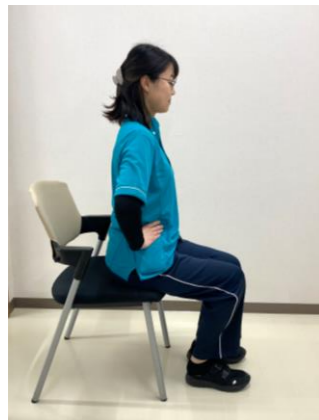
## 腰の左右のストレッチ



お尻は浮かないようにしましょう

両手を頭につけ、傾きます。反対方向も同様に行います。  
※左右5～10秒×2～3セット行います

## 腰の前後のストレッチ



腰に手を当て、腰・骨盤を前後に動かします。  
腰の前後運動は、骨盤底筋群を鍛えることもできる為、尿便失禁予防にも繋がります。  
※左右5～10秒×2～3セット行います

※腰痛のある方は、無理に行うと痛みが強くなることもあるので、その場合は中止してください。

### 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

# 2024年3月勉強会

今回は「高齢者に多い精神疾患」について事例検討会を行いました。

## もみの木ケアプランセンター



精神疾患と聞くと「心の病気」というイメージを抱きますが、その症状は脳の働きや周囲の状況とも密接に関係しています。『身体・心（心理）・周りの環境』の3つがうまく調和しているのが健康な状態ですが、何かの理由でバランスがとれなくなり生活が差し支えるほどの精神症状が現れたのが精神疾患です。

統合失調症、うつ病、家族が精神疾患を患っているなど、さまざまな事例に対して意見交換を行いました。それらはいずれも細やかなケアが必要であり、ケアマネの技量が重要な場面も多々あります。各ケアマネが今まで培ってきた経験を基に、多くの意見を出し合うことで、自分だけでは出来ない考え方などを学ぶことが出来ます。今後も職員間での意見交換を行い、お互いに高めあっていきたいと思っております。

## 今月は障がい福祉サービスでの「サービス等利用計画案作成のポイント

## もみの木相談支援センター

やモニタリング（支援経過）の記録の仕方」を勉強しました。はじめに利用者様の情報収集を行い、それらがどんな意味を持っているのかを掘り下げます。複数の情報を関連付けて、課題分析（本人の意向・家族の意向・本人の不安・専門職の見立て）等を行い、支援の方向性を考えていきます。それから利用者様のニーズ、長期目標・短期目標を設定し、サービス等利用計画案を作成します。



サービス等利用計画書に基づいて、実際にサービス提供が行われ、その後、本人や支援者に面談し評価を行います。モニタリング（支援経過）自体を適切に実施し、その内容を誰が見てもわかるように記載することは非常に重要です。今後も日々の努力を重ね、職員一同 精進していきたく思います。

## 今月は、4月から受け入れを始める「飯塚市介護予防運動教室」に

## シニアコミュニティもみの木

ついて勉強しました。飯塚市介護予防運動教室とは、介護保険を利用していない参加者が運動機能低下に起因する日常生活上の支障等を自覚し、日常生活機能を維持・改善することを目標としたサービスです。



このサービスを運営するにあたり、私たち職員は、運動器の機能向上だけでなく老年学や骨折予防、膝痛、腰痛など運動器疾患対策への理解を深めることが重要となります。運動教室では3ヶ月という短期間で、移動時の身体の動かし方や自宅にて行える体操などのプログラムを習得して頂き、それらを生活に定着させることで、参加者の機能維持・改善を目指していきます。これまで学んできた知識を存分に活かせる新たなサービスに、前向きに取り組んで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「体力測定」についての勉強会を行いました。

つばきでは年に一度、利用者様に『握力・TUG・5m歩行』の体力測定を実施しています。



### <体力測定の目的>

- 握力・・・全身の筋力の状態を把握
- TUG・・・機能的移動能力の把握
- 5m歩行・・・歩行能力の把握

握力の測り方のポイントや注意点、わかりやすい声掛けの仕方などを踏まえた上で、職員同士で実際に握力測定を行いました。つばきでは定期的に体力測定を実施し、身体の状態や体力を把握することで、個人毎に適した運動プログラムを設定しています。今後も介護予防に繋がる活動を積極的に行ってまいります。

今月は「スモールステップ」について勉強会をしました。スモールステップとは、最終的な目標達成までに必要なステップを細かく設定し、一つずつ着実に達成していくことで目標にたどり着く手法です。まずはじめにゴールを決めます。そして、ゴールまでの課題を細分化し、達成しやすいように細かく目標を設定します。道筋を立てたらあとは一つずつ丁寧に進めていきます。

## おひさま



### <スモールステップに期待できる効果>

- ①モチベーションを維持できる
- ②課題点が明確になる
- ③やるべきことを把握しやすい

スモールステップをうまく取り入れると、小さな達成感や充実感を感じながらゲーム感覚で目標を達成していけます。子供たちの「できた！」を大切に、たくさんの経験を積み重ねる姿を見守れることは私たち職員の喜びでもあります。今後も様々な感情と一緒に共有しながら、療育に励んでいきます。