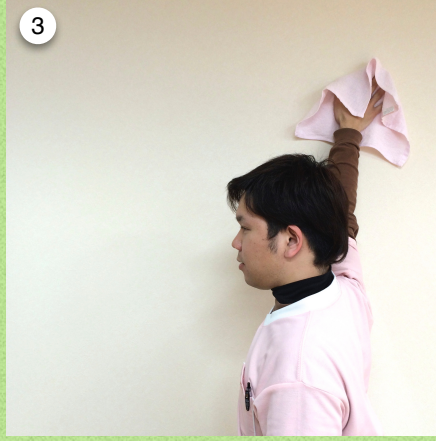
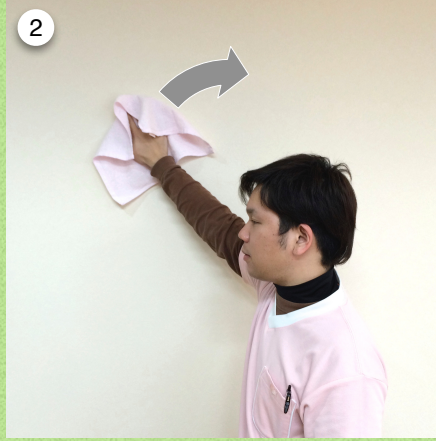


# リハビリ講座

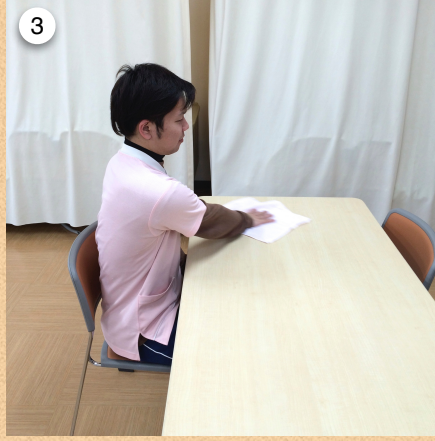
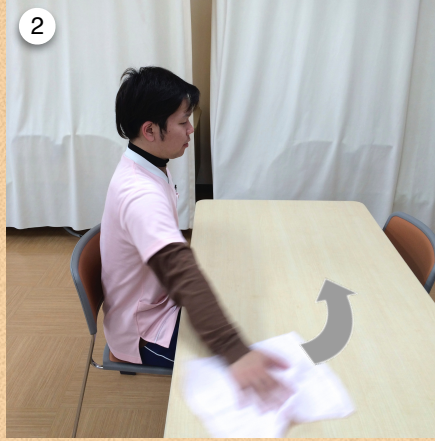
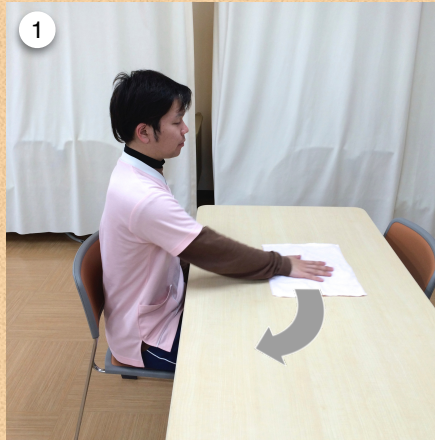
こんにちは、理学療法士の卜部です。今月は肩甲骨(けんこうこつ)周りの運動を紹介いたします。日常生活において肩が上がらないことや痛みなどがあります。その多くは肩甲骨周りの筋肉に問題があります。そのためにも肩甲骨周りの筋肉が落ちないように少しでも時間がある方はぜひ、一緒にやってみましょう。



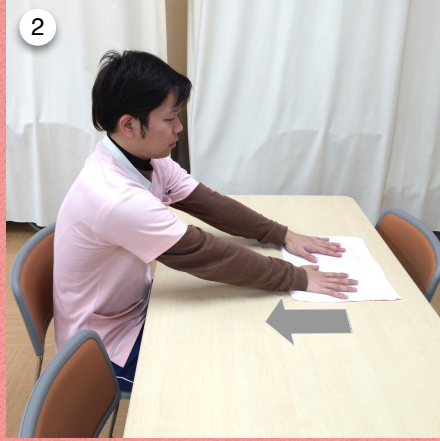
まずはタオルを用意します。次に立った状態で壁に手をつき、円を大きく描くように窓を拭くイメージで行います。



立った状態で出来ない方は、椅子に座った状態で、姿勢を正しくし、先ほどのように円を描くように行いましょう。



また、病気により片手が上手く支持できない方は、両手でゆっくり窓を拭くように行いましょう。



注意：① 肩に力が入るとリハビリ効果が減少するのでリラックスした状態で行いましょう。  
② 特に回数などはありませんが、肩に痛みが強い方はやめてください。

# ひゅーまんだより

もみのき つばき 🔍

寒くてあまり家の外に出なかった冬がさり、外にでるのが楽しい陽気になってきました。

ご近所のお庭の花を見ながら歩くだけでも良い気分になりますね。

外出することは、いろいろな刺激を受けることになり閉じこもり予防にもつながります。

また、日光に当たることは骨粗鬆症の予防にも効果があり一石二鳥ですよ。



🏠 ヒューマンホールディングス株式会社

ケア・サービスもみの木  
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  
福岡県飯塚市新立岩1451番地1  
電話：0948-26-8338

シニアコミュニティつばき  
福岡県飯塚市椿123番地7  
電話：0948-29-5366



## 花粉症対策

### 外出時の花粉症対策

#### ・花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

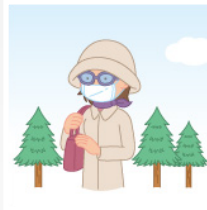


#### ・外出を控えめに

飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃）の外出はなるべく控えましょう。

#### ・外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク等を身につけましょう。コートもツルツルした物を着ましょう。



#### ・玄関ではシャットアウト

衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外で払って玄関でシャットアウト。



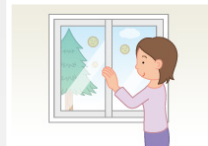
#### ・帰宅後は洗顔やうがいを

体についた花粉はきちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

### 家の中での花粉症対策

#### ・ドア・窓を閉める

花粉の飛散が多い時は、ドアや窓を閉めましょう。



#### ・掃除をこまめに

防いでいるつもりでも、室内には花粉が侵入しているのでこまめに掃除しましょう。



#### ・布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機等を活用しましょう。



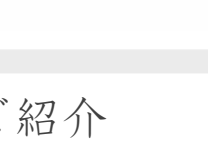
#### ・枕元の花粉を拭き取る

枕まわりの約1mぐらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。



#### ・空気洗浄機を活用

空気洗浄機を使いながら寝るのも花粉を気にせず睡眠をとるためのポイント。また、風邪の予防にも役立ちます。



## シニアコミュニティもみの木 新職員のご紹介



看護職員 大井 志穂

はじめまして、3月に入社いたしました大井 志穂です。笑顔で皆様のお手伝いをさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。

はじめまして、3月に入社いたしました松行 美香です。笑顔をモットーに頑張っていきたいと思っております。皆様、気軽に話しかけてください。どうぞ、よろしくお願ひ致します。



介護職員 松行 美香

## 勉強会 3月

平成26年3月20日(木)、シニアコミュニティつばきで勉強会を開催いたしました。今回のテーマは「訪問介護について」です。

訪問介護（ホームヘルプサービス）の意義、訪問介護の内容（身体介護・生活援助）、頼めないサービスについて勉強しました。

今回の勉強会を通して、スタッフたちが訪問介護の重要性を改めて確認し、利用者様により良いサービスを提供できるよう、通所介護と訪問介護との連携の必要性を感じました。

### 身体介護

#### ● 体位の変換



#### ● 通院や外出のつきそい



#### ● 排泄のお世話 ・トイレの介助 ・おむつの交換

#### ● 身だしなみや整容、 洗面・着替えの介助

#### ● 身体清拭 入浴のお世話



#### ● 食事の介助



### 生活援助

#### ● 洗濯



#### ● 部屋の掃除



#### ● 食事の準備や 片づけ、調理



#### ● ベッドメイク



#### ● 生活必需品の 買い物



#### ● 薬の うけとり



### 頼めないサービス

訪問介護では、要介護者が出来ないことを援助することが基本です。あくまでも、本人に対する援助が中心となるので、本人以外の家族への支援や、ホームヘルパーが援助しなくても日常生活に支障がない行為、日常的な家事の範囲を超える援助等は介護保険の給付対象となりません。また、訪問介護以外に、地域のボランティアによるサービスなど、多様なサービスを組み合わせることによって自立した生活が可能になる場合があります。地域のサービスに精通したケアマネジャーに相談してみるとよいでしょう。

次回の勉強会は、4月24日(木)に行う予定です。内容は「歯の正しい磨き方」です。講師はさこだ歯科医院の迫田雄治先生です。ご参加希望の方は0948-26-8338までお電話下さい。

### お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護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、固くお断り致しております。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。

代表取締役社長 花元 照美