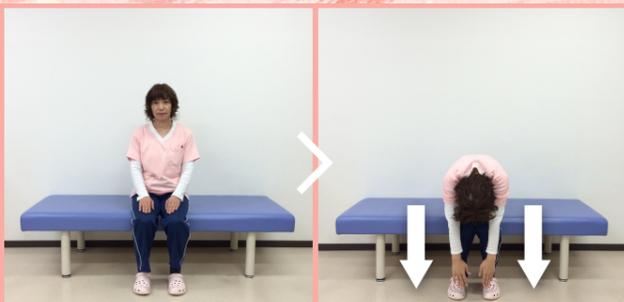


りハビリ講座

こんにちは、シニアコミュニティもみの木の栗原です。今回は体の柔軟性を高め、バランス能力を向上させる体操をご紹介します。無理の無い範囲で行ってください。



足を地面にしっかりつけて座り、息を吐きながら前屈します。これを5回行います。



次は、息を吐きながら横へ倒し、脇を伸ばしましょう。これを2回ずつ行います。



最後は、両腕を水平に開いて手首を開き、お尻はつけたまま横へ手を伸ばします。これも2回ずつ行います。

平成25年忘年会

平成25年12月14日(土曜日)、会社忘年会を行いました。



ひゅーまんだより

もみのき つばき 🔍

平成26年正月号 VOL.33

明けましておめでとうございます

今年も皆様と共に笑顔で過ごせる一年にしたいと思います。職員一団心をひとつにして頑張りたいと思いますので皆様のご支援をよろしくお願い致します。

平成26年が幸多き年になりますように心よりお祈り致します。

代表取締役社長
花元 照美



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
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
飯塚市椿123番地7
電話：0948-29-5366

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

明けましておめでとうございます。
皆様にとって素晴らしい年になりますように心よりお祈り致します。

今年も訪問介護員一同力を合わせ、よりパワーアップし、頑張っていますので、今後ともよろしくお祈り致します。



ケア・サービスもみの木
畑中 瑞保

明けましておめでとうございます。
昨年は大変お世話になり、ありがとうございました。

力不足でご迷惑をお掛けすることが多くあったと思いますが、頑張りたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお祈り致します。



もみの木ケアプランセンター
小山 好子

明けましておめでとうございます。
昨年よりもっと皆様のお役に立てるよう、これからも日々努力してまいりますので、どうぞよろしくお祈り致します。

2014年も笑顔の溢れる一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。



総務部
菅原 まり子

明けましておめでとうございます。
今年も皆様がより良い在宅生活を送ることが出来るよう、職員一人一人が力を合わせて頑張っていきたいと思っております。

今年一年が皆様にとって、素晴らしい一年になりますように。



シニアコミュニティもみの木
古賀 和磨

明けましておめでとうございます。
今年も利用者様の笑顔のため、スタッフ一同一生懸命に取り組んでまいります。

皆様と共に、良い一年になりますよう、今年もどうぞよろしくお祈り致します。



シニアコミュニティつばき
棕本 沙耶



新年のご挨拶



勉強会(12月)

12月19日(木)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開きました。
今回のテーマは「腰痛の予防について」です。腰痛に関する医学的知識の勉強会と腰痛を予防するための体操の実技演習を行いました。腰痛に悩まされている職員も、この勉強会を機に少しでも予防していただけたら幸いです。また、日頃の業務を見直すだけでも腰痛予防につながる事が理解できたと思います。
今回の勉強会を通して、職員の腰痛予防を行うことでより良いサービスにつながると思っていますので、ぜひ続けて行なっていただきたいと思っております。



※次回は、看護師による「血圧・脈拍等のバイタルサインについて」です。1月24日(金曜日)に行う予定です。ご参加希望の方は 0948-26-8338 までお電話ください。

長時間のデスクワークなどで猫背を続けるなど姿勢が良くないと腰に負担をかけて背骨のS字カーブを崩してしまいます。よい基本姿勢を身につけ、常に保つことを心がけて座りましょう。毎日の腰痛体操で筋肉をしなやかにしましょう。下記の腰痛体操は腰を支える筋肉を強化し柔軟性を高め、姿勢を矯正する効果もあります。それぞれ1セットに3~5回繰り返します。

[良い姿勢と悪い姿勢]

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- あごを引く
- お腹を引っ込める
- 腰と足の付け根が直角になるように深く座る

悪い姿勢

- 猫背
- 背もたれに寄りかかる
- 腰を反った姿勢

[腰痛体操①]

お風呂上がりや就寝前に

腰を伸ばす

両足を両手でつかんでひざを抱え込む

おしりの筋肉と背筋を強化する

1 うつぶせ寝で全身リラックス

2 脚をつけたまま上体をゆっくり反らす

[腰痛体操②]

デスクワークなどの合間にいすに座ったまま

1 いすを後ろに下げて膝を広げる

2 座ったまま上体をゆっくり深く前に倒して、十分曲げてストレッチ

3 ゆっくり体を起こし、首を回したり、肩を上げ下げして肩ほくす