

## リハビリ講座



こんにちは、理学療法士の緒方です。  
今回は肩のストレッチを紹介します。このストレッチを行うと  
血液循環が改善されて疼痛緩和の効果があるので肩がだるい時  
や肩こりがある際には是非やってみてください。  
座って行うことが難しい方は、横になってから行って下さい。

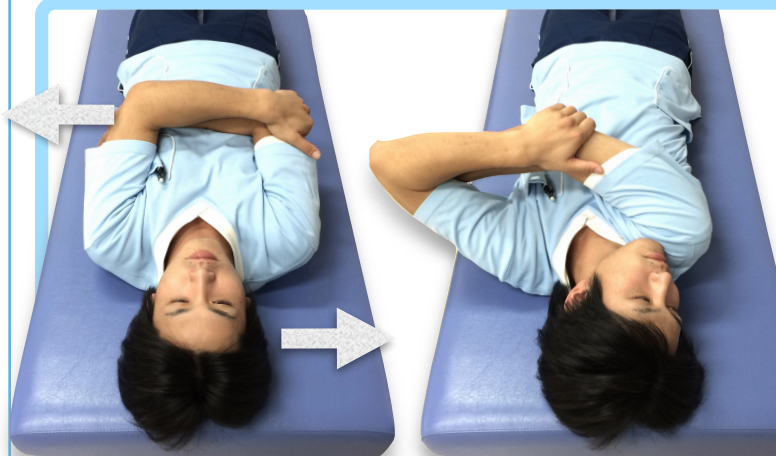
①

肘を手で抱え込むように持ちます。  
反対の肩に向かって引っ張り、  
これを10～20秒保持します。  
反対の肩も同様に行います。



②

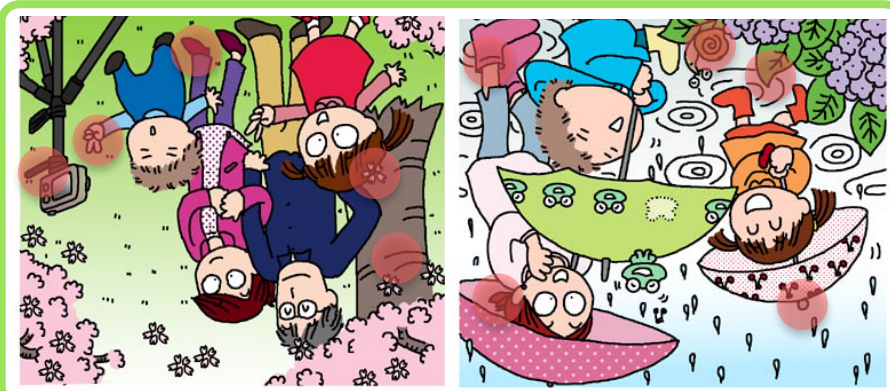
①と同じ要領で肘を抱え込むよ  
うに持ち、反対の肩に向かって  
引っ張ります。  
この時、引っ張った方向と逆の  
方向に顔を向けると、より伸張  
されます。  
これを10～20秒保持します。  
反対の肩も同様に行います。



### 注意

肩に痛みがある人は  
行わないで下さい。  
ストレッチはゆっく  
り行って下さい。

### 間違い探し答え



H26年9月号 VOL.41

## ひゅーまんだより

もみのき つばき 🔍



今年は梅雨と夏が逆になったような不思議な気候ですが、  
体調を崩されていませんか。  
9月23日は秋分の日。「亡くなった先祖のことを思い、なつかしむ日」です。  
親や先祖のお陰で今の自分がいる、十代遡れば二千人の先祖がいる、  
と考えると先祖に対する思いも深まりますね。  
秋の夜長に昔のアルバムを開いてみてはいかがでしょうか。

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

〒820-0004  
福岡県飯塚市新立岩1451番地1  
電話：0948-26-8338

ヒューマンホールディングス株式会社

シニアコミュニティつばき

〒820-0084  
福岡県飯塚市椿123番地7  
電話：0948-29-5366



# 勉強会 8月

平成26年8月22日(金)、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「言語障がい者の会話援助を考える」です。医療法人社団 親和会 共立病院 リハビリテーション科 言語聴覚士 高山 清枝 様に来ていただき、言葉の障がいの原因となる病気や、コミュニケーショントラブルの解消法について教えていただきました。また、コミュニケーションノート等の使い方についても説明していただきました。今回の勉強会を通して、言語障がいのある利用者様とのコミュニケーションの取り方を勉強し、介護スキルの向上につなげることが出来ました。



## コミュニケーショントラブルの解消法

予防	環境の調整	対処
<ul style="list-style-type: none"> <li>聞き手と話し手が入れ替る際に合図で知らせる</li> <li>話題を確認する</li> <li>話題の転換時には、まず新しい話題を知らせる</li> <li>離れた所から話しかけない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>騒がしい場所では話さない</li> <li>携帯用拡声器などの導入</li> <li>良い聞き手になる</li> <li>在宅患者や施設入所者の場合は、コミュニケーションの機会を広げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メッセージを繰り返してもらう</li> <li>別の表現に言換えてもらう</li> <li>コミュニケーション・モードを切り替える(ジェスチャー、書字など)</li> </ul>

次回は、9月18日(木)に「安全に行える機能訓練」について研修を行う予定です。ご参加希望の方は、0948-26-8338までお電話下さい。



はじめまして、8月に入社しました花山です。介護の仕事は初めてなので、まだまだ未熟ではありますが、笑顔で頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

シニアコミュニティつばき 介護職員 花山 裕介



8月から入社しました藤中と言います。まだまだ分からないことばかりですが、心のこもった介護を目指したいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

シニアコミュニティつばき 介護職員 藤中 則幸

## 新職員紹介

## 100歳 お誕生日 おめでとうございます!



和多 ミサオ 様

お誕生日おめでとうございます。  
ご健康で幸多き一年となられます  
ようお願い申し上げます。

## 間違い探し

上の絵と下の絵は違うところが5つあります。  
探してみてください。

