

内野理学療法士のリハビリ講座



明けましておめでとうございます、理学療法士の内野です。
肩甲骨回りの筋肉が凝り固まっていると、肩こりや背中中のハリだけでなくさまざまな身体の不調につながります。それを解消するために今回は肩甲骨周囲のストレッチについて紹介したいと思います。

1



胸を張り、お腹を突き出すように意識します

呼吸を止めずに行ってください

椅子に座り、両手でタオルを持つ。
タオルを胸に引きつけながら肩甲骨を寄せ合う。
(出来るだけ胸を張る)

2



両手を前方に押し出しながら肩甲骨の間を広げる。
出来るだけ背中を丸める。

この動きを繰り返すことで、肩甲骨はもちろん背骨や骨盤などの動きがよくなります。
10回×2セットを目標にやってみてください。
痛みがある場合は無理して行わないようにしましょう。



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



ひゅーまんだより

令和二年一月号

明けましておめでとうございます。

昨年は新元号の令和の始まりの年でもあり、気持ち新たに皆様と共に過ごすことができました。

今年も新しい目標を持ち、健やかで楽しい年にしたいと思えます。

本年もよろしくお願い致します。

代表取締役 花元 照美

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

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
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

福岡県飯塚市鉾田1140-2

おひさま

電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

検索

令和2年 新年のご挨拶



専務取締役 江口 智枝

謹んで新年のお慶び申し上げます。旧年中は格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。本年も笑顔で明るく、前向きな気持ちで、サービスの向上とご利用者様に寄り添う姿勢を忘れず過ごしたいと思っております。まだまだ至らない点も多々あるかと思いますが職員一同、頑張ってお参りしますのでどうぞよろしくお願い致します。



もみの木相談支援センター 重富 美奈子

明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になり、ありがとうございました。昨年10月より相談支援専門員が1人増え4人体制で支援を行っています。職員一同、誠心誠意がんばって参りたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。



シニアコミュニティもみの木 松岡 繁子

新年明けましておめでとうございます。皆様には令和になって初めての輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また旧年中は大変お世話になり感謝申し上げます。本年も職員一同より一層のサービス向上に努めて参りたいと思っております。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



シニアコミュニティつばき 土居 さゆみ

新年あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。本年もより一層のサービス向上を目指し、皆様が満足頂ける様職員一同、努めてまいります。至らない点もあるかと思いますが、本年もどうぞ宜しくお参り申し上げます。



もみの木ケアプランセンター 小山 好子

あ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。昨年11月より管理者となり、皆様にはご迷惑をお掛けすることがあったかと思っております。利用者様が安心してご自宅で生活できるように一生懸命努力していきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。



ケア・サービスもみの木 菅原 まり子

あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり感謝致します。令和最初の新年を皆様方と迎えられることを心より嬉しく思っております。利用者様が出来るだけ長く在宅で生活できるように今後も職員一同努力して参ります、本年もどうぞ宜しくお願い致します。



おひさま 江藤 久美子

新年明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。本年は、十二支のはじまりの『子』年、また新しい挑戦ができる年であるように思います。「おひさま」でも、初心を忘れることなく、「ワンチーム」となり、さらに飛躍できるように精進していきます。

2019年12月勉強会



もみの木ケアプランセンター

もみの木ケアプランセンターでは「事例検討」を行いました。今回は「介護を行っているご家族が精神的に負担を抱えている」という事例についての検討会でした。利用者様側の立場とご家族側の立場、それぞれの立場に立って考えることで、様々な意見を出し合いました。

ケアマネジャーは、自分が今まで経験してきたことや、聞ききた体験談などを基礎とし、それに自身の知識を合わせることで利用者様への最適なサービスを導き出しています。その経験の数が多ければ多いほど対応力が上がるため、他の事業所のケアマネジャーとも合同で事例等の勉強を行っています。これからも利用者様が一日でも長く在宅での生活を送れる手助けが出来るよう職員一同、日々精進して参りたいと思っております。

もみの木相談支援センターでは「発達障がい」について学びました。

自閉症スペクトラム障がい（ASD）や注意欠陥多動性障がい（ADHD）などを総称して発達障がいといえます。ASDの人は社会的なコミュニケーションを取ることや人間関係を築くことが苦手です。ADHDの人は発達年齢に見合わない多動や衝動性・不注意等の症状が現れます。これらは生まれつき脳の機能に異常があると考えられます。発達障がいを持つ人は15人に1人です。支援においてコミュニケーションに違和感がある場合には、その特性についてアセスメントすることが大切です。

成長するにつれ症状が変化する為、その時に適した支援が受けられるようサポートさせていただきます。

シニアコミュニティもみの木では「共感」について勉強しました。共感することは介助福祉職員にとって欠かせない価値観や態度です。共感とは相手の方の価値観から物事をみて把握する態度であり、積極的に相手の感情や思いを共有することです。

同情は、相手の気持ちを自分の価値観や見方から推測するものであり常に自分の側に立っているのに対し、共感とは、相手の心情等を自分のことのように感じ、理解しようとする態度です。

利用者様の悩みや苦勞を共感することで、今必要としている支援が見えてくる場合があります。今後も勉強会を実施し、利用者様に寄り添った支援を行うため日々努力して参りたいと思っております。

シニアコミュニティつばき



シニアコミュニティつばきでは「口腔」について学習しました。人間の永久歯は32本（親知らず含む）ありますが、歯が20本以上残っている65歳以上の方に比べ、20本以下で義歯も使用していない方は認知症の発症率が1.85倍高くなります。歯がほとんどない場合、咀嚼能力の低下で食事が柔らかい菓子パン・麺類に偏りビタミン類の不足を招きます。また咀嚼回数の減少で脳への刺激が減ります。これらはともに認知症リスクを高めてしまうのです。

口腔内を健康に保つことは、食事を楽しむことを助け認知症の予防にも繋がるため、現在行っている口腔体操・口腔ケアのやり方を再確認しました。利用者様の口腔内を大切にするため、食後や寝る前の歯磨きの他に、起床後の歯磨きの大切さなども利用者様に伝えていきたいと思っております。

おひさまでは「感覚障害（過敏/鈍感）」について勉強会を行いました。感覚には、五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚）の他に、筋肉や関節からの感覚を感じる固有受容覚や、重力や平衡感覚を感じる前庭感覚などがあります。こういった感覚の処理の障害によっておこる困難は大きく2つに分類できます。
①行動の問題・・・（過敏）触られるのが嫌、大きい音が怖い等
（鈍感）痛みがわからない、話しかけられても気付けない等
②運動の問題・・・筋肉やバランスなどの情報の処理がうまくできないことによっておこる

児童の不思議・不可解な行動は、感覚の感じ方の違いから起っているかもしれません。「その子が持っている感覚の世界」を想像し、解決方法や対応のしかたを考え、実践していきたいと思っております。おひさまでは、児童ひとり一人に合わせた療育ができるよう努めていきます。

もみの木相談支援センター



シニアコミュニティもみの木



おひさま

