

大場PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の大場です。
今回は、皆さんの悩みの種である”肩こり”から卒業するためのトレーニングを紹介します。肩の筋肉を緩めることで肩こりが解消します。”ギュー、ストン”の運動を10回×2セットを目安に無理のない範囲で行ってください。



①両肩をギューっと思いきり
真上に上げる。



②両肩の力を一気に抜いて、
ストンと肩を下ろしてリラックスする。

出来るだけ肩の
上げ幅を
大きくしましょう



真ん中だけでなく、
前の方や後ろの方に
肩を上げると
いろいろな所に
効きます



新職員紹介

介護職員 岩口 千恵美

はじめまして、2月3日よりシニアコミュニティつばきで勤務しています岩口と申します。出来るだけ早く利用者様のお顔と名前を覚えたいと思っていますのでぜひお気軽にお声掛け下さい。まだまだ覚えることがたくさんありますが、毎日を楽しみながら笑顔で頑張ろうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



リハビリ助手 三村 由美

はじめまして、2月4日よりデイサービスで勤務させて頂いています、三村です。毎日利用者様の笑顔を見ると一日の仕事が楽しく出来る事に感謝しています。今後、先輩方の様に目配り気配りが出来るように頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

ひゅーまんだより

令和2年3月号

早いもので季節は春です。

1年の中で春に向かう2~3月頃は寒暖差や気圧の変化の影響で体調を崩す方が多いようです。

体調不良の予防策としてお風呂にゆっくりと浸かり身体を温めることが良いそうです。蒸しタオルやカイロなどで目元や首元を温めるだけでも効果があります。

最近では新型コロナウイルスが猛威をふるい、不安な思いをされていることと思います。

咳エチケットや手洗いなどでまん延を防止しましょう。
早めの終息を心より祈っております。



おひさまの子供たちが作りました

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

崎川栄養士のおいしいレシピ♪

冬キャベツの回鍋肉風炒め



(材料2人前)

- 合いびき肉・・・100g
- キャベツ・・・150g (約1/8玉)

(合わせ調味料)

- 酒・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ2/3
- 醤油・・・小さじ1/2
- 豆板醤・・・小さじ1/2
- 味噌・・・大さじ1/2
- オイスターソース・・・小さじ1/2

(前準備)

- ①ボウルに合わせ調味料の材料を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ②キャベツを一口大に切る。

(作り方)

- ①中火に熱したフライパンにごま油をひき、合いびき肉を入れ、炒める。
- ②合いびき肉に火が通ったら、キャベツを入れ、さらに炒める。
- ③キャベツがしんなりしたら、合わせ調味料を入れ、全体に味が馴染んだら火を止め、器に盛り付けて完成。(水分が多ければ、水溶き片栗粉でとろみをつけても良い)

(キャベツの栄養)

キャベツには、ビタミンC・ビタミンK・ビタミンUが豊富に含まれています。

- ビタミンC・・・風邪の予防や疲労の回復・肌荒れなどに効果があります。
- ビタミンK・・・血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。
- ビタミンU (キャベジン)・・・胃や十二指腸等に対する抗潰瘍作用があり潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。



新職員紹介

調理員 久木田 由美子

1月26日よりシニアコミュニティつばきの調理員として勤務しています。久木田と申します。少々年を食った新人ですが、気持ちだけは若く、安全安心を心掛け一日も早く仕事を覚え、頑張ってます。よろしくお願ひ致します。



送迎職員 的野 和夫

2月からシニアコミュニティつばきの送迎の仕事をしています、的野です。

- ま 守ります、交通安全
- と 止まります注意して
- の 乗り降りに注意しましょう

目的の「的」、野原の「野」と書いて「マトノ」です！よろしくお願ひします。



2020年2月勉強会

もみの木ケアプランセンターでは「接遇」について勉強会を行いました。利用者様とご家族と接する際『言葉・態度・身だしなみ』に気を付けた上でコミュニケーションを取ることが大事です。



- 丁寧な言葉遣い(敬語と丁寧語、尊敬語を必ず使う)
- 相手の方が分かりやすい言葉を選んで使用する
- 表情や声色、動作などの非言語コミュニケーションを使う
- 身だしなみ(服装・爪・髪・化粧・アクセサリー)に気をを使う

もみの木ケアプランセンター

接遇は一番の基本ですが、利用者様との付き合いが長くなると曖昧になりやすい部分でもありますので、定期的に勉強し初心を忘れないよう心掛けていきます。

もみの木相談支援センターでは「暫定支給」について勉強しました。

暫定支給とは、現在特別支援学校等に在学中の18歳未満の方が、本来ならば卒業後の18歳から利用するサービスを受けることです。卒業後にどの種類のサービスがご本人にとって適しているか(企業や公的機関などに就職する一般就労なのか、就労支援施設などで福祉サービスを受けながら働く福祉的就労なのか)の評価を在学中に受けて頂くことによって、卒業後の進路となる福祉サービス等への円滑な移行を図るためです。

もみの木相談支援センター



学校を卒業し社会に出ることは、緊張し不安になると思います。在学中に利用者様とご家族、学校や就労移行事業所と連携を取り、卒業後の進路を実際に試してから決定することで利用者様が一番輝ける居場所をスムーズに見つけられるようにサポートをしていきたいと思ひます。

シニアコミュニティもみの木では「生活課題」について勉強しました。

私達は新規の利用者様をお迎えする際、まずその方の情報を知ることから始めます。利用者様の生活全体を把握するために、利用者様の希望や思いである主観的情報と、介護職が五感を通じて、あるいは検査や測定器による測定から得た情報である客観的情報の両面から情報を収集します。その情報を踏まえた上で、利用者様の生活課題(利用者様が望む生活を実現または継続する上で解決しなければならない課題)を明確にしていきます。

シニアコミュニティもみの木



生活課題が複数ある場合は、緊急性を考慮して優先順位を決める必要があり、①生命の安全 ②生活の安定 ③人生の豊かさの3つの視点で決定します。利用者様の生活課題を解決し、望む生活が出来るよう、今後も心のこもった支援をしていきたいと思ひます。

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「介護における接遇やマナーのポイント」について勉強会を行いました。接遇を学ぶ上で重要なポイントは「心構え」です。マニュアル通りにこなすことだけでは接遇を身に付けたとは言えません。心から利用者様の立場になって考え行動することが必要になります。現在の身体状況だけでなく心の状態もみて対応をする必要があります。言葉遣いだけではなく心配りが利用者様やその家族に対しての接遇となります。



＜介護スタッフが身につけておくべき5つの接遇マナー＞

- 1.挨拶
- 2.身だしなみ
- 3.表情
- 4.態度
- 5.言葉遣い

利用者様は「人生の先輩」です。形ばかり整っていても「心」が伴っていなければ利用者様に満足して頂く事はできません。尊敬と好意を持って接する、つまりおもてなしの心が重要です。利用者様やご家族にはそれぞれの背景があり価値観や考え方は異なります。それぞれに合わせた接遇を心掛けていきたいと思ひます。

おひさまでは「てんかん発作の対処法」について勉強会を行いました。てんかんとは、脳内の神経細胞の過剰な電気的興奮に伴って、意識障害や痙攣などを発作的に起こす慢性的な脳の病気です。

おひさま

＜てんかん発作が起こったときの対応＞

- 1.危険な場所(道路、階段など)で倒れた場合は安全な場所に移動させる
- 2.横にして、周囲危険物を除き、痙攣によって体を打撲しないようにする
- 3.呼吸しやすいように服のボタンを外し、ベルトをゆるめる
- 4.時計があれば発作が起こった時刻を確認し、てんかんの様子を観察する



救急車を呼ぶタイミング(全身の痙攣が5分以上止まらない・意識が回復せず発作を2回以上繰り返す)や、てんかん発作時の注意点(痙攣の最中は名前を呼んだり口の中にタオルなどを入れない)などを学びました。発作が出た際に職員が冷静に対応出来るよう、今後も想定訓練等を定期的に行っていきたいと思ひます。