

合田柔道整復師のリハビリ講座



こんにちは、柔道整復師の合田です。今回は股関節と膝関節周りの緊張をゆるめる操体法の一部と、腰の体操です。体操を行う時は痛みがないようにゆっくり優しく行いましょう。

股関節をゆるめる

①ベッドに横になり手のひらを上にして足を肩幅に開く。

②足を外側に開く。

③今度は内側に。10~20回実施する。

膝をゆるめる

①横になり、足先はまっすぐ垂直になるように立てる。**タンッ**

②膝の裏で床を叩くイメージで交互にパタパタと足を動かす。**タンッ**

10~20回実施する。

腰ゆらゆら体操①

背骨を一つ一つ動かすイメージで

腰を小さくゆっくりと回す ※10回ほど実施

腰ゆらゆら体操②

胸に手を当てゆっくりと回す ※10回ほど実施

※人工関節をされている方、腰椎の手術をされている方は無理せず実施してください。

ひゅーまんだより

平成30年8月号

暑い日が続いていますが、体調を崩されていませんか？



おひさまでは6月にみんなで植えたひまわりがすくすくと大きくなっています。

今年の夏は非常に気温が高く、いつもと同じ過ごし方では熱中症になる可能性があります。

エアコンが嫌いな方もいらっしゃると思いますが、この夏を元気に乗り切るためにもエアコンをぜひ利用してほしいと思います。

熱中症は室内でも起こります。喉が渴いていなくても30分に一回は水分補給を行いましょう。

<熱中症対策>

- 水分をこまめにとる
- 塩分を程よく取る
- 睡眠環境を快適にし、日々ぐっすりとお眠ること
- バランスの良い食事や睡眠で丈夫な体を作る



〒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
福岡県飯塚市総田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

災害時の行動を確認しておきましょう！

2018年7月6日（金）、未曾有の大雨を記録した西日本豪雨災害。遠賀川の水位観測所で、堤防が耐えられる最高水位を示す「計画高水位」を超えており、越水による堤防決壊の恐れもあったとされます。

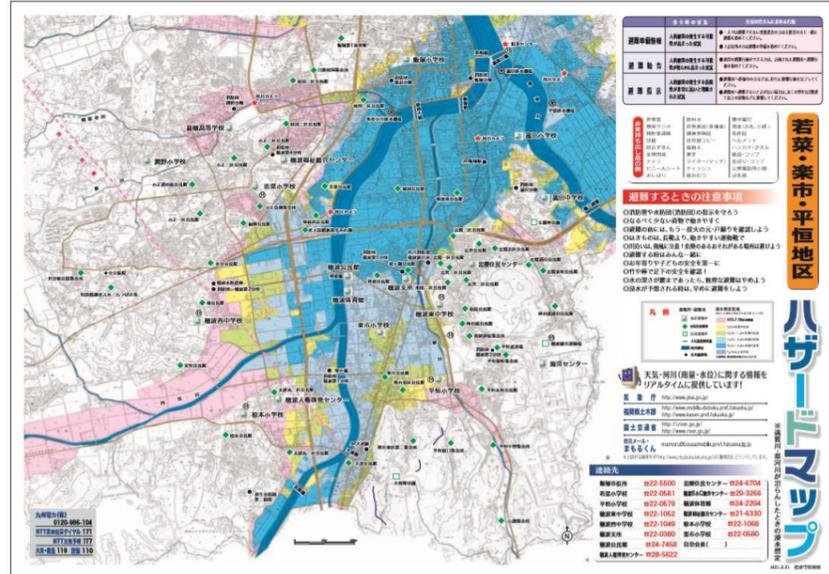
2003年には飯塚市の市街地を中心に3,700戸余りが浸水する水害が発生し、2007年からおおむね30年かけて、河床掘削や堤防強化などの整備を進めているようですが、今回の豪雨では遠賀川流域の多くの雨量観測所で観測史上最多を更新しました。遠賀川河川事務所は、住民の避難行動を促す情報提供などの対策も強化したいと考えているそうです。

今回、多くの地区に「避難準備・高齢者等避難開始 → 避難勧告 → 避難指示」が発令されたものの、住んでいる地区が広いこともあり、「私の家は大丈夫」と思われた方も多いのではないのでしょうか。

今回の豪雨災害では被害がなかったご家庭も、次に大丈夫という保証はありません。ご自分の住まれている地区がどのような場所にあり、危険性がないのかを今一度確認されて下さい。

飯塚市・桂川町・嘉麻市などそれぞれの地域に「水害想定ハザードマップ」や「土砂災害ハザードマップ」が準備してあります。同マップには緊急時の連絡先や避難所の案内や電話番号、避難するときの注意事項などが記載されています（飯塚市の場合）。ぜひ活用してください。

大雨だけでなく、今後台風が頻繁に来る季節でもあります。避難する際の荷物や、家族との連絡手段、安否確認の方法、連絡が取れない際の集合場所など事前に確認しておくことも大切です。



シニアコミュニティつばき 新職員紹介



松岡 満里雄

初めまして。7月9日よりシニアコミュニティつばきの送迎運転手として入社しました、松岡 満里雄です。いつも笑顔で安全運転に心掛けて参ります。よろしくお願ひします。

勉強会 平成30年7月

「もみの木ケアプランセンター」と「もみの木相談支援センター」合同で「虐待・身体拘束」について勉強会を行いました。

私たちは日ごろ、定期的に利用者様を訪問し、利用者様の近況や計画の進捗状況、サービス利用に際してのご意見などを伺っています。短い訪問時間の中で利用者様の様子を観察することで、健康面や精神面での変化がないかなどに気づかなければなりません。

私たち介護・福祉関係の事業所の職員は毎年「虐待・身体拘束のチェックリスト」を実施し、私たちがそれを行っていないか、利用者様がそういった行為をされている可能性がないかを確認しています。利用者様をお守りすることにつながる大事な内容ですので、今回の勉強会を機に再度気を引き締めて業務に励んでいきたいと思ひます。



もみの木ケアプランセンター
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



シニアコミュニティもみの木では「軽度認知障害（MCI）」について勉強会を実施しました。軽度認知障害（MCI）とは、認知症の前段階と言われており、適切な対策をとらなければ認知症になる確率が非常に高くなるとされています。

MCIとは認知機能（記憶・決定・理由・実行など）のうち一つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。現在、65歳以上の人でMCIの人は約400万人と言われており、1年で約40万人が認知症に移行しているようです。

MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。今回の勉強会では早期発見の重要性について学びました。今後も認知機能面のみに限らず、利用者様の日々の変化を見落とすことがないように、スタッフ間で情報を共有していきたいと思ひます。

シニアコミュニティつばきでは「大腿骨頸部骨折手術後の方の介助方法」についての勉強会を行いました。

シニアコミュニティつばき



頸部骨折は女性に多く50歳代からの発症率が高くなります。骨折の原因は様々ありますが転倒からの骨折が多く、利用者様が帰宅されるまで安全に見守り、付き添い、介助を行って行かなくてはならないと改めて感じました。

また、手術手技によって禁忌動作が違い、手術を受けた箇所が脱臼を起こす事も有ります。エアロバイクやニューステップといった器具での運動が禁忌動作になる事も有ります。利用者様の状態を把握し安全に過ごして頂ける様に、今後も勉強会を通じて学んで頑張っていきたいと思ひます。

おひさまでは「叱る・怒る・指導するの違い」について話し合いました。

おひさま



叱るとは・・・相手によりよい方法を教示すること。
怒るとは・・・自己中心の単なる感情の現れ。怒り手の感情をあらわにすること。
指導するとは・・・叱るの延長で具体的に指導すること。

感情的に「怒る」だけでは、相手に自分の思いが伝わらないばかりか、なぜ怒っているのかが分からず、混乱してしまったり、コミュニケーションがうまく図れなくなります。なので、きちんと「叱る」ことが必要です。どのように伝えればわかりやすいかなどお子様によって異なるので、職員で情報を共有しながら適切な療育に努めて参ります。

<正しい叱り方>

- ①理由を言う・・・なぜ叱られているのか、何について叱られているのかを明白にする必要がある
- ②認めてあげる・・・悪い部分だけでなく、良い部分を褒めてあげることが大切である
- ③スキンシップをとる・・・日頃からスキンシップをとり、お互いに心を許せる存在になっておくことで叱られたときに素直に受け取りやすくなる