

瀬上町のリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の瀬上です。今日は、頭の体操を兼ねて指の運動を紹介したいと思います。手指を使うことで、脳が活性化され物忘れ防止の効果や手指の細かい運動が上達できるようになります。



①片側ずつグーとパーを出します



②両方の親指側から
曲げ伸ばしをします



左は曲げる
右は伸ばす



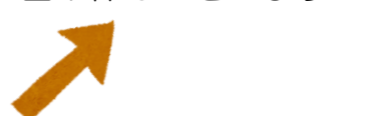
左は伸ばす
右は曲げる



③ ①と逆のグーパーになりました



④次は小指側から順番に
曲げ伸ばしをします



ひゅーまんだより 平成28年6月号

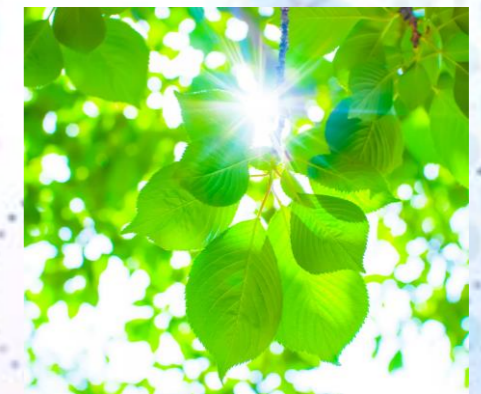
もみの木 つばき

早いものでもう一年の半分が過ぎようとしています。一日の気温差も激しく、天気も不安定な時期ですが、体調を崩されていませんか？

梅雨になると雨に悩まされる日々となります。気持ちが沈みがちになると思いますが、何気ない日常でも楽しんで過ごしたいですね。

色鮮やかなあじさい
たまに見える太陽
田んぼから上がったカエル

自然の中に楽しみのヒントが隠れているかもしれませんよ。



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

〒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

食中毒を予防する3原則と6つのポイント

これから夏に向けて食中毒が急増します。嘔吐や下痢、発熱などがおもな症状ですが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りでは重症化しやすく、死に至るケースもあります。食中毒にならないために、正しい知識を身につけ、予防を心掛けましょう！



①購入

- 消費期限を必ずチェックする
- 生鮮食品や冷凍食品は、最後にカゴへ入れる
- 肉と魚は他の食品と分けて包む
- 寄り道をせず、まっすぐ帰る



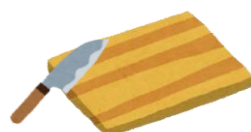
②保存

- 肉や魚は、汁が他の食材に触れないよう包んで保存する
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に設定する
- 庫内に食材を詰め込み過ぎないようにする



③調理前の準備

- 手は石けんでしっかり洗う
- 食材は流水できれいに洗う
- 冷凍食品は自然解凍せず、冷蔵庫の中やレンジで解凍する
- 調理器具やふきんなどは熱湯や消毒剤で消毒し、常に清潔を保つ



④調理

- 調理前にも手を洗うことを忘れない
- 肉や魚は十分な加熱をする
(目安は、中心部を75℃で1分以上)



⑤食事

- 食事の前に石けんで手を洗う
- 食器は清潔なものを使用する
- 食べ終わって残った食品は、早く冷蔵庫に入れる



⑥残った食品

- 清潔な容器に入れて保存する
- 冷凍する時は、早く冷えるように小分けにする
- 食べる際は、十分に加熱する
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったらすぐに捨てる



勉強会 5月

平成28年5月20日(金)にシニアコミュニティつばきにて勉強会を開催致しました。今回は日本光電工業株式会社の安東 弦 氏にお越し頂き「AEDを使用して行う救命の手順」を学びました。

AEDとは自動体外式除細動器のことで、心停止（心臓の筋肉がバラバラに震え、ポンプとして血液を送り出すことができない状態）を、電気ショックで取り除くための器械です。

AEDは弊社のデイサービスに設置しています。119番に電話し救急車が現場に到着するまでの間に職員でも実施できる救命措置です。

<救命の手順>

①意識の確認

「大丈夫ですか」など3回呼びかける
肩（鎖骨のあたり）を叩き、痛み刺激を行う

②救急車、AEDの依頼

周りの人に応援を頼み、119番で救急車の手配をする人・AEDを持ってくる人・胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする人など、役割分担を明確に指示する

③呼吸の確認

傷病者の口と鼻に耳を近づけ、胸と腹部の動きをみて普段通りの呼吸であるか確認（5～10秒以内）

④絶え間ない胸骨圧迫

胸骨圧迫は1分間に100回以上のリズムで5cmの深さで行う30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸の組み合わせを
絶え間なく・一定のリズムで・一定の深さで行う

⑤AEDが到着次第、AEDを使用

⑥救急隊員が到着したら引き継ぐ

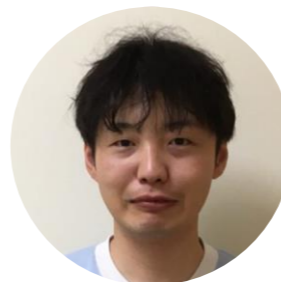
引き継ぐまで胸骨圧迫を絶え間なく続ける

一分一秒を争う非常事態に備え、このAEDの研修は毎年実施しています。緊急時に落ち着いて対応が出来るように職員一人ひとりの技術を磨いていきたいと思っております。



次回は6月24日(金)に行なう予定です。
ご参加希望の方は、
0948-26-8338

シニアコミュニティつばき 新職員紹介



看護職員 氷室 竜二

5月から看護職員として勤務させて頂いてます。利用者の皆様が安心安全に過ごして頂けるように働かせて頂きます。内服のことや病気のこと等で気になることがありましたら、遠慮なさらずお聞き下さい。これからもよろしくお願い致します。