

吉田PTのリハビリ講座



こんにちは、理学療法士の吉田です。

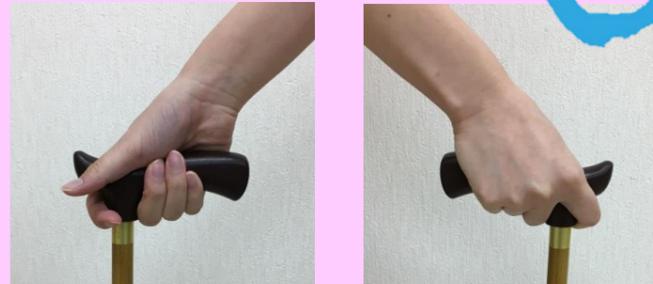
今回は、先月シニアコミュニティもみの木が勉強会にて行った「1本杖の高さ、握り方、つき方」について説明させていただきます。

1本杖の高さの調整



腕を下におろした時
手首の骨が出ているところに
合わせます

正しい握り方



杖のつき方(3動作歩行)

※左足に痛みがある場合



①右手で杖を持つ ②杖を出す ③左足を出す ④右足を出す

慣れてきたら、②と③の動作を
同時に行ってみましょう

杖は右図の持ち方では体を
しっかり支えられませんが
正しい持ち方でいきましょう



今年も一年間、皆様には
大変お世話になりました。
無事に一年を過ごさず事ができ、
皆様の・職員の方々には
感謝の気持ちです。
新しい年に向けて
元気で明るく歩いて
日々皆様と共に歩いて
いきたいと思います。
どうぞ良いお年を
お迎え下さい。
そして来年もよろしく
お願いいたします。

代表取締役
花元 照美

ひ
ゆー
まん
だ
よ
り
平成二十八年十二月号



ヒューマンホールディングス株式会社

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

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

おひさま

〒820-0001 福岡県飯塚市鯉田1140-2
電話:0948-21-0777

もみの木 つばき

検索

おひさま お誕生日会

毎月誕生日会に登場するバースディケーキです。上の飾りは自由に取り外すことができるので、みんなで楽しみながらお祝いしています。



職員が
作りました

おひさまでは、誕生月に写真付きのバースディカードを作成し、お渡ししています。職員が心を込めて作ったカードに子供たちもとても喜んでくれているようです。

新職員 紹介



シニアコミュニティもみの木
生活相談員 園田 直子

10月10日より生活相談員として勤務させて頂いております。介護の仕事は初めてでスタッフの皆様を支えられての日々ですが、これから多くのことを学び、ご利用者様一人一人に対するケア、より良い介護サービスの提供に努めてまいります。よろしくお願い致します。



シニアコミュニティつばき
看護師 山崎 奈々

初めまして。10月よりシニアコミュニティつばきにて勤務させて頂いております山崎 奈々です。他の職種の方と連携して皆様楽しい毎日を過ごして頂けるように努めさせて頂きたいと思っております。よろしくお願い致します。

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



勉強会 平成28年11月

もみの木ケアプランセンターでは、「ケアプランの考え方・記入のポイント」について学習しました。

ケアプランは、利用者様ご本人が「これからどんな生活を送りたいか」、家族として「本人にどんな生活をおくってもらいたいのか」という思いを記入します。長期目標となる「利用者様のその人なりの輝く姿」を目指してその道しるべとなる短期目標を決定し必要な支援とその回数を利用者様と一緒に決定していきます。

ケアマネージャーは、利用者様が今後どのように生きていかれるのかを左右する大事な仕事を任せていただいておりますので、利用者様やそのご家族に信頼していただけるよう努力していきます。

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



シニアコミュニティもみの木では、「アセスメントのとり方」を学習しました。ここでいうアセスメントとは、利用者様が何を求めているのかを正しく知ることで、そしてそれが生活全般の中のどんな状況から生じているかを確認することです。利用者様はご本人やご家族の希望に沿って立てた目標を持っていらっしゃいます。その目標を達成するためのリハビリとして当サービスを利用して頂いておりますが、職員一人ひとりが利用者様の生活の状況を理解した上で目標達成に必要なサービスを提供したいと考えております。

一日でも長く在宅生活を続けて頂きたいと願い、新職員ともどもなお一層努力し、頑張っております。

シニアコミュニティつばきでは「立ち上がりの動作」について、古賀OTによる実践の勉強会を実施しました。PT・OTが提供しているリハビリにて起立訓練は実施しておりますが、その他の利用時間でPT・OT以外の職員が付き添い、立ち上がりを行う機会の方がはるかに多い現状です。そのため、全職員が正しい起立動作をするための声掛けを行えば、利用者様のADL(日常生活動作)の幅が広がります。今回はある利用者様を例に挙げ、介助のやり方を実践しました。

シニアコミュニティつばき



- ①立ち上がる際は椅子に浅く腰掛け姿勢を正す(骨盤を立てるように)
- ②かかとが膝の真下より手前に来るように足を引く
- ③おじぎをするように立ち上がる

立ち上がり動作を正しく行えるようになると、身体の負担が今より軽くなり、意欲的に行動出来るようになるのではないかと思います。その手助けを出来るよう、職員一同日々学んでいきます。

おひさま



おひさまでは、「正しい姿勢での食事」について学習しました。食事をするには、「しっかりとした姿勢で座る・食べ物を確認する・噛んで飲み込む」までの一連の動作が必要になってきます。また、動作だけではなく食べることに集中できる環境を整えることも必要です。

姿勢が悪くなる原因

- ①筋力がない
小さい子供さんは偏ったスポーツやトレーニングで筋肉のバランスを崩すこともあるので、まずは体全体を使って遊ぶことで筋力をつける
- ②イスが合っていない
関節がほぼ直角になり、足底は床につくものが良い

「しっかりと座って」ではなく具体的に声掛けをすることで正しい姿勢で安全に食事出来るように支援していきます。