

新藤PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の新藤です。
今回は腹式呼吸のメリットと方法について
ご紹介させていただきます。
簡単にできるので、是非お試し下さい。



シニアコミュニティもみの木

腹式呼吸の効果

①腹部の**インナーマッスル**
が鍛えられる。

②リラックスできる

インナーマッスルとは？

腹部の内側の筋肉
のことです。

鍛えることによって、体全体の
姿勢や関節位置を安定
させられます



①仰向けに寝ます。



②鼻から息を吸ってお腹をふくらませます。



③口から息を吐いてお腹をへこませます。



★これは座ってでも出来ます。
お腹の上に手を軽く添えておく
と、動きが分かりやすいです。



※①～③を20回1セットとし、3セット程くり返します。

息苦しさ等を感じたら
休憩しましょう。

ひゅーまんだより

平成27年7月号 VOL.51

もみの木 つばき

検索

年明けから早くも半年が経ち、
またあの暑い季節がやってきました。

七夕は「笹に短冊をつけてお願いをする日」という
イメージがついていますが、元来は子供の成長を願う
「節句」のお祝いだっただろうです。

物事の上達や発展を願うことは、何歳になろうと
大事なことはないでしょうか。

皆様は今年の七夕にどんなことを願いますか？

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

ヒューマンホールディングス株式会社

室内熱中症に気を付けましょう

熱中症と聞くと屋外に目がいきがちですが、実は室内で発症するケースも少なくありません。室内に入ってくる熱の7割以上は窓などの開口部から、と言われていいますので、熱中症にかかりにくい室内環境をつくるために、窓の日よけ対策もぜひ見直してみましょう。



水分補給に加えて、ミネラルやビタミンをしっかりとる



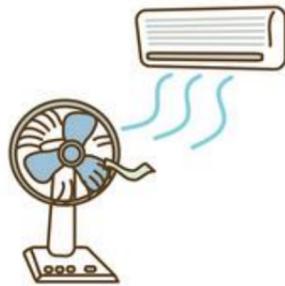
規則正しく、栄養バランスのよい食生活



肌着を着用する



カーテンやブラインド、すだれで直射日光を遮る



エアコン、扇風機の活用



入浴は低温、短時間に



キッチン、バスルーム、トイレはこまめに換気



日頃から軽い運動をして、暑さに対応しやすい体を作る



外出は日差しが強い正午から午後3時を避ける

勉強会 6月

平成27年6月19日(金)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催いたしました。

今回はメンタルヘルスに関する知識や、実際の接し方・対応の仕方などを学びました。

最近「新型うつ病」と呼ばれる病気があります。仕事は出来ないが趣味や遊びは難なく出来るという、周りからの理解を得にくい病気です。しかし、本人は得体の知れない気分の浮き沈みに苦しみ、疲弊しています。

そういった病気があるということ、またその対応の仕方を知ることで、相手の苦しみを軽く出来るかも知れません。また、職場内でつらい状況の職員を生み出さないためにも一人ひとりに合わせた接し方・声掛けを行なっていかねばならないのだと思います。

お互いを理解し、認め合い、支え合うことで職場環境を最善のものとし、より良い環境で仕事ができるように努力していきたいと思っています。

次回の勉強会は7月16日(木)に行う予定です。ご参加希望の方は、0948-26-8338 までお電話下さい



新職員 紹介



事務員 日永田 利香(ひえだ りか)

6月よりシニアコミュニティつばきで事務員として勤務させて頂いてます、日永田 利香です。まだ仕事に慣れずご迷惑をお掛けすると思いますが、できるだけ早く仕事を覚え、皆様のお役に立てるよう頑張りますので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