

古賀町のリハビリ講座

こんにちは、作業療法士の古賀です。
今回は足のむくみ改善を目的とした
簡単なストレッチを紹介したいと思います。
またこのストレッチは夜の就寝前に行うことをおすすめします。



足首まわし

足首は特に
むくみやすい
ため丁寧に
行いましょう



左右の方向に足首を10回ずつ回します

この時に内くるぶし、外くるぶしをマッサージ
しながら行なうとより効果があがります！

ふくらはぎストレッチ



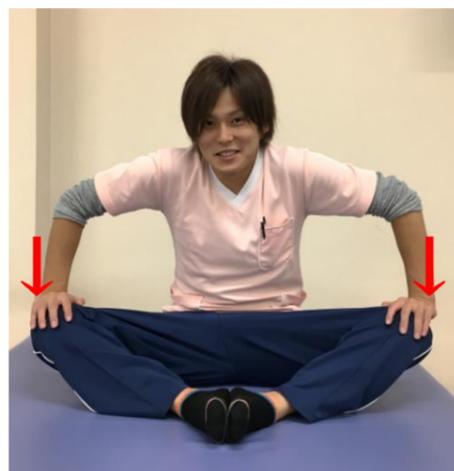
左右20秒を3セット

壁などを活用し、ふくらはぎ・
アキレス腱をストレッチしましょう。
ふくらはぎは第2の心臓とも呼ばれ、
足の血流改善に大事な所です。

股関節ストレッチ

20秒を3セット

左右の足の裏をつけ、両膝に手を置き、反動をつけず
ゆっくりと下に押し下す(足の裏をつけにくい方は
片足ずつでもOKです)。股関節回りはリンパが
集中していますのでしっかりとストレッチしましょう。
また、膝から股関節に向かって内ももを軽くマッサージすると
よりむくみの解消につながります。



ひゅーまんだより

平成27年12月号 VOL.56

もみの木 つばき 検索



あなたの
とびきりの
笑顔が、みんなに
光と
きぼうを与えてくれる

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



インフルエンザの感染を防ぎましょう

毎年この時期になると、インフルエンザが流行します。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1月～2月がピーク ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。 特に季節の変わり目や疲れている時など



どうやって感染するの？

<飛沫感染>

①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



②別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

<接触感染>

①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

②その手で周りのものに触れて、ウイルスが付く



③別の人がその物に触って、ウイルスが手に付着

感染を予防するには？

①正しい手洗い

- 爪は短く切っておく
- 時計や指輪は外す
- 親指と手首は洗い忘れることがあるので要注意！

②普段の健康管理

- 免疫力が弱っていると感染したときに症状が重篤になることも・・・
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう

③適度な湿度を保つ

- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します
- 湿度50%～60%を保ちましょう

④人混みへの外出を控える

- 特に用事のない時はなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう



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



勉強会 11月

平成27年11月19日（木）、シニアコミュニティーつばきにて勉強会を開催致しました。今回は「ADLを評価する評価方法”FIM”」について学びました。

ADLとは、日常生活に必要な基本的な動作（排泄・入浴・食事・更衣など）のことです。ADLを大きく2つに分けると、以下のようになります。

- ① **しているADL**・・・普段の生活の中で自然と実行できるADL
- ② **できるADL**・・・指示すればできるADL

利用者様と接する際、していること・できることがわかっていると、過剰に介護をしてしまうことを防ぐことが出来ます。過剰な介護を提供してしまうと利用者様ご自身で動くことに制限がかかり、ご自身の能力を衰退させてしまいます。弊社ではご自宅での生活やご自分での活動を、できるだけ長くして頂きたいと考えておりますので、「ご本人の最大努力+介助者による最小援助と十分な見守り」を提供していきます。

そのためには「利用者様のADL」を知っている必要がありますが、利用者様お一人おひとりによって異なるADLをご家族やケアマネージャー、また職員間においても定期的に共有することは困難です。しかし、ADLを数値化することでそれが可能になります。

ADL項目と認知項目を数値化するために行なうFIM（機能的自立度評価表）

- ・実際に通常の生活で行っている動作”しているADL”を評価する
- ・介護がどのくらい必要であるかを測定することを目的とし、**7段階で評価**する

ADL項目

- ・セルフケア <食事、整容、清拭、更衣(上半身)、更衣(下半身)、トイレ動作>
- ・排泄コントロール <排尿コントロール、排便コントロール>
- ・移乗 <ベッド・車椅子、トイレ、浴槽・シャワー>
- ・移動 <歩行・車椅子、階段>

認知項目

- ・コミュニケーション <理解、表出>
- ・社会認識 <社会的交流、問題解決、認知>

7段階で評価

- 7点: 完全自立
- 6点: 修正自立
- 5点: 監視または準備
- 4点: 最小介助
- 3点: 中等度介助
- 2点: 最大介助
- 1点: 全介助

家では出来ないことがデイサービスでは出来ている方、またはその逆の方も意外とたくさんおられます。デイサービスでどんなことをしているのかなど、ご家族には見えない部分も多いと思いますので、この評価表を活用して利用者様の様子を感じて頂きたいと思っております。また、担当のケアマネージャーがプランを立てる際にも、利用者様に本当に必要なサービスを選ぶ際の材料にして頂きたいと考えております。今後、要介護の利用者様において評価してまいります。

次回は12月18日(金)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。

