

# リハビリ講座

こんにちは！理学療法士の石井です。  
今月はお尻の周りにある外転筋と言われる筋肉の運動をご紹介します。

外転筋は、歩く時にとても必要な筋肉となっています。この筋肉を鍛えることで、歩くのが非常に楽になります。暖かくなり外に出歩くことも増えてきたと思いますので、一緒にやってみましょう。

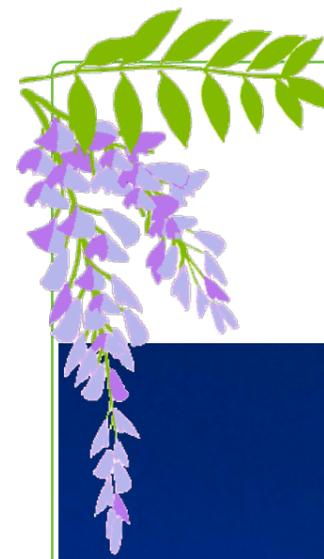


まず、壁に両手または片手をつき、ふらついても転ばない姿勢を取り、そのまま片足ずつ外に開いていきます。

足のある程度開いたら、元に戻していきます。この運動を片足10回を目安に行いましょう。この際、上げる速さを遅くするときつくなり、速くすると楽になるので、ご自分の体調に合わせた速度で行ってください。



立った状態が難しい方は、座って行うことができます。椅子に座り、両膝を閉じた状態にしておきます。その後、両膝を開いていきます。ある程度開いたら、閉じていきます。この運動を繰り返して、20回を目安に行いましょう。  
※どちらの運動も無理なく行ってください。



# ひゅーまんだより

平成26年5月号  
VOL.37

もみのき つばき 🔍



## 幸せを感じるために…

自分の持っている幸せを引き出してくれる方法があります。  
それは「感謝」をするということです。  
「ありがたいなあ」と心から思うことで幸せな気分になれるのです。  
人から受けた親切に感謝、普段使っている物に感謝…  
多くのことに素直に感謝し、自分の持っている幸せ、  
出会った幸せを確かに感じて生きていきたいですね。

🏠 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  
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  
福岡県飯塚市椿123番地7  
電話：0948-29-5366

# 新職員歓迎会



社長のご挨拶



新職員の皆様



シニアコミュニティつばき



シニアコミュニティもみの木



ケア・サービスもみの木  
もみの木ケアプランセンター



職員一同

平成26年4月19日  
パドゥ・ル・コトブキにて  
新職員歓迎会を開きました。

## 新職員のご紹介



看護職員  
脇山 良乃

シニアコミュニティつばきに入りました脇山良乃と申します。デイサービスでの仕事は初めてで戸惑う日々ですが、皆様から学ばせていただきながら、精一杯働かせていただきます。よろしくお願い致します。

はじめまして、シニアコミュニティつばきの介護職員の迫祐里です。明るく、楽しく、皆様と過ごしていきたいと思っています。一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。



介護職員  
迫 祐里



介護職員  
簾内 美帆

4月からシニアコミュニティつばきに入りました、簾内美帆と申します。明るい笑顔で、皆様のお役に立てるよう頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

皆様、はじめまして。新人職員の高橋祐貴と言います。分からないことばかりですので、ご指導のほどよろしくお願い致します。一生懸命頑張りたいと思います。



介護職員  
高橋 祐貴

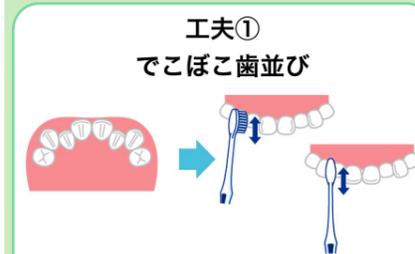
# 勉強会 4月

平成26年4月24日(木)、シニアコミュニティつばきで勉強会を開催いたしました。今回のテーマは「正しい歯の磨き方」です。

さこだ歯科医院の迫田雄治先生に、口腔ケアの目的、歯の清掃用具の選び方、口腔ケア時の利用者様との接し方、安全に歯を磨くための注意点等を詳しく説明していただき、また、「あ・い・う・べ〜」舌体操及び歯茎マッサージ等についても紹介していただきました。今回の勉強会を通して、スタッフたちは今まで気づいていなかった問題点の発見が出来、口腔ケアの技術向上を図ることが出来ました。

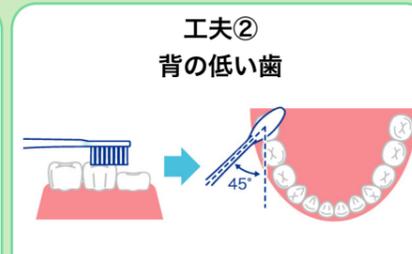


## 歯磨きの工夫



工夫①  
でこぼこ歯並び

前歯のでこぼこしている歯は1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。



工夫②  
背の低い歯

奥歯の背の低い歯に対しては、歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。



工夫③  
歯と歯ぐきの境目

歯ぐきに対しては45度の角度に毛先をあてて歯ブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

## 「あ・い・う・べ〜」体操

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①〜④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

筋肉は、動かさないと硬くなり、動きも鈍くなります。舌と口をよく動かすことは筋肉の運動だけでなく、自己免疫の向上にもつながります。「あ・い・う・べ〜」体操を行うことで自然に鼻で呼吸ができるようになり、様々な症状の改善につながる素晴らしい体操です。

次回の勉強会は、5月23日(金曜日)に行う予定です。内容は「お薬のことについて」です。ご参加希望の方は、0948-26-8338までお電話下さい。