

合田柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の合田です。
 今回は「椅子に座って出来るストレッチ」を紹介します。
 それぞれ効く部位が異なります。痛みの出ない範囲で動かし
 無理をしないように気を付けながら試してみましょう。
 どのストレッチも勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう。



肩甲骨周辺・体幹に効く

1 上体をひねる



両手を組んで身体を左右にひねる

2 腕を前・上に伸ばす



①と同様両手を組んだ状態で
 その腕を前→胸の前→上の順で伸ばす

背中に効く

3 前かがみ



前かがみになる

腰に効く

4 骨盤運動



腰に手を当てて骨盤を
 前後に動かす



バランスを取りながら
 骨盤を左右に動かす
 (お尻を左右交互に浮かせる様に)

ひゅーまんだより 令和3年5月号



コロナが再度猛威を振るい不安な日々を
 過ごしている方も多いと思います。
 そういった気分の落ち込みを少なくするために
 私達が自宅に居ても出来ることがあります。

- ・窓辺に座って、おひさまの光を浴びること
- ・十分な睡眠をとること
- ・たくさん笑うこと

一人である時でも、みんな心は繋がっています。
 毎日笑顔で過ごすことで、体も心も元気にしていきましょう。

〒820-0082
 福岡県飯塚市若菜256-77

もみの木ケアプランセンター
 シニアコミュニティーもみの木
 もみの木相談支援センター
 電話：0948-26-8338

シニアコミュニティーつばき
 電話：0948-29-5366

〒820-0001
 福岡県飯塚市鯉田1140-2

おひさま
 電話：0948-21-0777

もみの木 つばき

新職員紹介



生活相談員 藤川 志津夫

4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、藤川です。通所介護業務は初めてで覚える事も沢山ありますが、少しでも早く担当業務を覚え、利用者様に快適な環境を提供出来る様に日々精進して参ります。今後とも宜しくお願い致します。

看護職員 村上 久代

4月1日よりシニアコミュニティつばきで勤務させて頂いている村上久代です。一日でも早く利用者様の名前を覚えて仕事がスムーズにいくように笑顔で頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



介護職員 塚本 君香

4月1日からつばきに勤務させて頂いている塚本君香です。利用者の方の名前や顔、仕事など覚える事がたくさんありますが利用者様からは優しいお言葉を掛けて頂いたり、従業員の方達は同じ事を聞いても、何度も丁寧に教えてくれます。優しい方達がたくさんいらっしゃるの、少しでもお役に立てる様頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

送迎職員 藤川 強

4月19日からシニアコミュニティもみの木で送迎職員として働かせて頂いております、藤川と申します。人とお話しすることが好きなので、利用者様と楽しく会話をしながら送迎出来たらと思っています。今後とも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



2021年4月勉強会



今月は「アセスメントの為の医療知識」について勉強しました。医師の的確な診断や治療方針の判断には利用者様の日頃の様子をよく知るケアマネジャーからの情報提供がとても重要です。利用者様に症状の聞き取りを行う際に必ず確認すべき共通のポイントを学びました。

- ①症状のある部位 ②症状を明確に聞き取る（痛みは鋭い？鈍い？等）
- ③症状の程度（数値で表現する等） ④症状の経過（症状の持続時間等）
- ⑤症状の起きる状況 ⑥症状が悪化・軽減する時 ⑦他の症状

もみの木ケアプランセンター 令和3年4月からケアマネが利用者様の通院時に医療機関と連携をとる加算が新設されるなど、ケアマネの仕事の幅も広がりつつあります。病気の早期発見・早期治療にも繋がる内容となりますので、ケアマネとして出来ることを増やすため、今後も積極的に学んでいきたいと思っております。

4月は「相談支援を行う可能性のある難病」について勉強しました。

- 網膜色素変性症・・・網膜にある視細胞が損なわれ視力が低下する
- 脊髄小脳変性症・・・小脳が病気になって発症し、歩行時のふらつき手の震え、ろれつが回らない等の症状がある
- パーキンソン病・・・振戦、動作緩慢、転びやすいなどが主な症状

いずれの病気も原因がはっきりしておらず、特効薬はありません。難病患者の方も障がい者として障がい福祉サービスを利用することができます。どのような状況の方でも即座に受け入れができるよう、日頃から知識を増やし相談支援専門員一人ひとりのレベルを上げていきたいと思っております。

もみの木相談支援センター



今月は「科学的介護推進体制加算」についてを学習しました。この加算は、国が考える新たな介護のあり方を確立する為に令和3年4月に新設されました。PDCAサイクルを実施し、科学的に効果が裏付けされた自立支援・重度化防止に資する質の高いサービス提供を目的としています。

PDCAサイクルとは、利用者様の状態に応じたケア計画等の作成（Plan）当該計画等に基づくサービスの提供（Do）、当該提供内容の評価（Check）その評価結果を踏まえた当該計画等の見直し・改善（Action）の一連のサイクルのことで、PDCAサイクルの構築を通じて、サービスの質の向上につなげることを目指すものです。

この取り組みは事業所の質の向上と同時に、国の科学的手法の根拠の蓄積にも貢献できます。利用者様が可能な限り在宅で生活できるために、職員と事業所のレベルアップを目指して日々努力していきます。

シニアコミュニティもみの木



シニアコミュニティつばき 今月はテスト形式で「介護現場の医学知識」について勉強しました。なんとなく知ってはいるけど、自分の中で曖昧になってしまっている医学知識や利用者様のケア方法など計50問を解き、その後皆で答え合わせをしました。楽しみながら勉強し、新たな知識を身につけることが出来ました。

- ・低血糖を起こしたときに最も有効なのは？・・・×角砂糖 ○ブドウ糖
- ・過呼吸を起こしている人への対処・・・×ビニール袋を口に当てる ○息をゆっくり吐いてもらう

介護の現場で働く職員に求められるのは、細かな変化に気付ける目と状況に応じた対応力・冷静さ、豊富な知識です。職員一人ひとりのスキルアップを行うことは事故のないサービス提供に繋がります。新職員を迎えたこの良きタイミングで既存の職員も一度初心に帰り、今後も「基本の知識」を再確認していきたいと思っております。

おひさまでは「環境変化によるストレス」について勉強会を行いました。新年度が始まり、進学・進級によるクラス替えなどで、子ども達は大人の想像している以上にストレスを感じている時期です。幼い子はストレスを感じていても、それを自覚したり言葉にすることができず、体・心・行動にストレスサインとして現れることが多いです。

- ・体のサイン・・・腹痛、胃痛、不眠、頻尿、蕁麻疹、湿疹
- ・心のサイン・・・笑わなくなった、喜怒哀楽が激しくなった
- ・行動のサイン・・・おねしょをする、反抗的・暴力的になる、ひどく甘える など

サインが出ている時に親や周りの大人が出来ることは、まずは1番安心できる場所を作ってあげることです。おひさまでは保育園や学校での様子を日常会話の中でゆっくりと聞き出し、不安な気持ちを受け止めるようにしています。今後ともご家庭と連携をとりながら、お子さま一人ひとりとの関わりを大切にしていきたいと思っております。



おひさま