

岡部柔道整復師のリハビリ講座



こんにちは、柔道整復師の岡部です。今回は「指の体操」を紹介します。指には脳につながる神経が多いので、指先に力を入れたり刺激したりすることで生活機能の向上にとっても効果があります。

両手にぎり



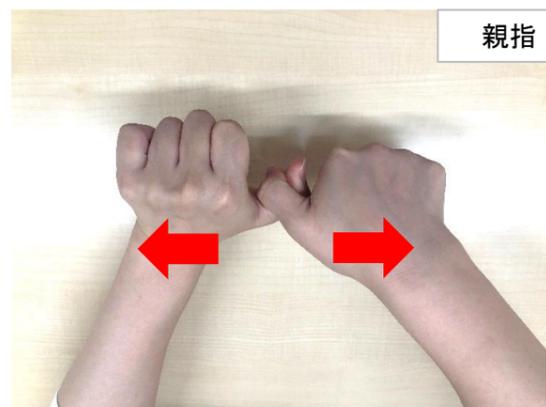
1
両手を組む
両手の指を軽く組み、
ゆっくり息を吸います



2
指先に力を入れる
ゆっくり息を吐き、卵一個分の隙間を
あけながら指先に力を入れます
※5セット行いましょう

手の甲の
骨と骨の間に
指先を押し
当てるように

指の力引き



親指
左右の同じ指同士を曲げて組み
左右に引っ張ります。

第一関節同士で組むと
より指先が鍛えられます。

※ゆっくり5回ずつ
引っ張りましょう



人差し指



中指



薬指



小指

ひゅーまんだより 令和3年6月号

九州北部地方は統計史上2番目に早い
5月15日の梅雨入りとなりました。

梅雨は活動しにくい季節が続きますが
何もせずにいるのも実は注意が必要です。
家に閉じこもっていると気持ちが落ち込んでしまい
何もしていなくても疲れてしまいます。

家の中においても、積極的に着替えをしたり
体操や階段の上り下りをするなど軽い運動をして
気持ちをリフレッシュさせましょう。

身体を動かすことで、何もせずいた時に
感じる疲労を予防することができます。

〒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
福岡県飯塚市鉢田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき 検索

梅雨は食中毒に気を付けましょう

今年は例年より梅雨入りが早かったですね。梅雨時から夏にかけては食中毒が増えますが、食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」。症状として下痢や吐き気などが出た場合、基本的には早めの病院受診が適切です。



食中毒予防の三原則

つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手を洗いましょう。

増やさない

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖する為、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

肉料理・・・中心部を75℃で1分以上加熱する
肉・魚・卵などを使った後の調理器具・・・洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌する



食中毒の下痢は感染性ですので、下痢止めなどで止めてはいけません。ウイルスなどを排出しようとする身体の作用だからです。食中毒は時に命に係わることもありますので、安易な自己判断は避けましょう。

新職員紹介

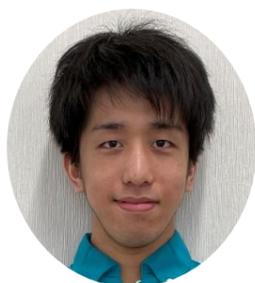
介護職員 田中 愛

4月21日よりシニアコミュニティつばきで勤務させて頂いております、田中 愛です。通所介護は初めてで覚える事もたくさんありますが少しでもお役に立てる様、日々頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



機能訓練指導員 古川 聖

こんにちは。この度、機能訓練指導員として働くことになりました古川 聖です。皆さんの日々の生活が今より楽になったと実感できることを目標にして、これから技を磨きたいと思っております。至らぬ点多々あるかと思っておりますが、今後ともよろしくお願い致します。



2021年5月勉強会

今月は「障がい福祉サービス」について勉強しました。

障がい福祉サービスの利用者様が65歳に到達すると、介護保険が優先されます。障がい福祉から介護保険にサービスを切り替える際に、今までと違うルールや料金負担に戸惑う方も多いのが現状です。



もみの木ケアプランセンター

障がい福祉サービスを受けていた利用者様を担当すると「今まではこうでしたが今後はこうなります」のように障がい福祉と介護保険を比べて説明する機会が多々あり、障がい福祉のサービスについても学んでおくことが必要となっています。介護保険と同様、障がい福祉でも4月に報酬改定が行なわれました。最新の情報を知っておくことは、利用者様の負担軽減に直結していますので、今後も知識を更新し続ける努力をしていきます。

今回は「医療的ケアが必要な子の支援」について勉強会を実施しました。医療的ケアとはたんの吸引、経管栄養など生活を続けるために日常的に必要な医療行為で、治療ではありません。医療が進歩し命がNICU（新生児集中治療室）で救われるようになりましたが、医療的ケアが必要な子供は増えています。医療機器が進化し、在宅でも高度なケアが可能になっていますが、就学前や就学期に通う事業所・学校との対応、震災時の備え、避難場所の確保、その際の医療との連携など保護者は様々な不安を抱えています。

もみの木相談支援センター



4月の障がい福祉の報酬改定において、医療的ケアが必要な子が通う事業所に対しての基本報酬が上乗せになるなど、受け入れ先の拡充が進みつつあります。私達相談員は保護者・事業所・学校との間に立ち、保護者の負担を少しでも軽くできるような支援を考えていきたいと思っております。

今月は送迎職員も含めて「立ち上がり・歩行介助」について学びました。立ち上がり・歩行はとても基本的な動作です。歩行時の足の出し方や重心移動などをあまり意識していないことも多く、障がいを持って初めてその難しさや複雑さに気付くことがあります。利用者様の全身状態や生活の質を良好にするためにも、歩行の維持は大切です。

シニアコミュニティもみの木



歩行時の介助方法（距離の取り方・身体を支える位置）や階段昇降時の介助のコツ、立ち上がる際のポイントなど、実践を交えて学習しています。利用者様がご自宅で生活し続けるためには、ご自身が持つ歩行能力を長く残すことが必要です。今後は日々の業務で今回学んだ安全な介助を行うと同時に、利用者様に最適な介助方法を職員同士アドバイスし合いながらレベルアップを目指していきます。

シニアコミュニティつばき

今月は「AED」について勉強しました。



AEDとは、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。救急車を呼び到着するまでに平均約8.6分かかりますが、除細動までの時間が1分経過することにより生存率は約7～10%低下します。心臓が血液を送らなくなると3～4分以上で脳の回復が困難になると言われています。

成人では突然の心停止の原因は主に心疾患ですが、心停止が起こった事で自分に心疾患があると判明する方が多いようで、心停止の事前予測は非常に困難です。

利用者様の急変時に冷静に対応出来るようにAEDの保管場所や使用方法、胸骨圧迫の方法などを定期的に学ぶと同時に、フロア内にいる他の利用者様の安全も確保できるよう、職員の行動の仕方を確認していきます。

おひさまでは「ADHD」について勉強会を行いました。

ADHDとは、自分の障がいをコントロールすることが苦手な特性のある発達障がいのひとつです。発達障がいとは、発達の過程で気付かれる行動や認知の障がいの総称で、ADHDの他にも色々な種類があります。

おひさま



<ADHDの特性> ・不注意 ・多動性 ・衝動性

<サポートで大切なこと>

・叱らずに誉める ・困っている時は手を貸す ・簡単な言葉で伝える
・視覚的に伝える ・目標値を下げて達成させる ・得意を伸ばす

おひさまに通う子供たちそれぞれに合わせた支援が出来るよう、ADHDについて定期的に学び、療育に活かしていきます。ご家族との情報共有も大切ですので、しっかりと連携出来るようにしていきたいと思っております。