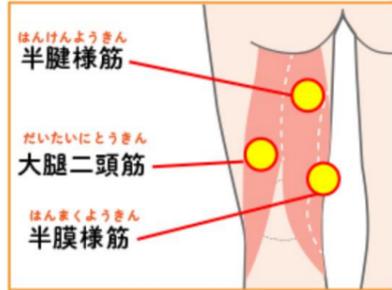


浦田PTのリハビリ講座

こんにちは、理学療法士の浦田です。今回は「ハムストリングのストレッチ方法」をお伝えします。



ハムストリングとは、太もも裏にある『半腱様筋、大腿二頭筋、半膜様筋』の3つの筋肉の総称です。ハムストリングが硬いと前傾姿勢となる時にハムストリングが伸びず、背骨へ負担がかかり腰痛の原因の一つになります。

ハムストリングのストレッチ

- 

①椅子に浅く座り片足だけ開く。
- 

②しっかり膝を伸ばす。この時、手で押すとより伸ばすことができる。
- 

③足首を上げると、さらに筋肉のストレッチ効果が高まる。

左右10秒程実施し、4～5回ずつ行いましょう。
痛みのない範囲で行い、痛みが出たら中止してください。

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

ひゅーまんだより
令和3年12月号

一年が経つのは本当に早いもので、もう師走です。
今年一年、コロナ禍で大変な思いをされた方も多いと思います。

来年は、コロナが終息し、皆様が笑顔で生活できるように私達も出来る限りの努力をしていきたいと思っております。

皆様と共に新しい年を迎えられることを嬉しく思っています。
どうぞよいお年をお迎え下さい。

〒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

冬に起こりやすい事故を予防しましょう



1.入浴中の事故

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。

高齢者の方 本人が注意するとともに、家族の方も一緒になって事故予防を行きましょう。

- (1)入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- (2)湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで
- (3)浴槽から急に立ち上がらない
- (4)入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう
- (5)食後すぐの入浴、飲酒後の入浴、精神安定剤や睡眠薬を服用後の入浴は控える

2.窒息

「誤嚥等の不慮の窒息」による事故は、高齢者の「不慮の事故」の中で最も死亡者数が多く、このうち約半数を「気道閉塞を生じた食品の誤嚥」が占めています。特に冬は餅による窒息事故が多発します。

＜餅による窒息事故を防ぐために＞

- (1)餅は小さく切っておく
- (2)餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉をうるおしておく
- (3)餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

3.転倒・転落

高齢者の転倒・転落は骨折や頭部外傷等の重大な傷害を招くことがあります。

- (1)生活環境を確認・・・カーペット等の段差など高齢者にとって危険となる箇所を減らしたり、転倒しても大ケガに至らない工夫をしておく
- (2)身体の状態を確認・・・加齢による身体機能の低下、転倒につながりやすい特定の疾患、薬の副作用による転倒の可能性など、事前に確認する
- (3)事故時の対処方法を確認・・・転倒・転落事故が発生した場合の、具体的な対処方法を確認する

新職員紹介



看護職員 藤瀬 真美

11月8日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、藤瀬真美です。通所介護業務は初めてで覚える事が多いですが、利用者様のお名前と顔が一致出来るよう努力し、スムーズに業務が出来るよう努めたいと思います。利用者様に少しでもお役に立てる様頑張ります。今後ともよろしくお願い致します。



調理員 江坂 順子

シニアコミュニティつばきにて勤務しております、江坂順子です。食中毒の三原則『つけない・増やさない・やっつける』を念頭に置き「今日も美味しかったよ」と言って頂けるよう、日々努力を惜しまず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。



調理員 福本 美栄子

11月6日よりシニアコミュニティつばきの調理室で勤務しております、福本美栄子です。気合を入れて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。

2021年11月勉強会

今月は「困難事例の検討会」を行いました。

もみの木ケアプランセンターは平成18年4月の立ち上げ当初から15年以上が経過しました。これまで利用者様の支援を行う際に、対応して苦勞した場面も少なからずあります。そういった困難事例は時代の流れとともに内容が変化しておりコロナ禍になって、その件数は増加しているようにも感じます。



利用者様やご家族とのやり取りが、電話やメールに限られた緊急事態宣言中においては直接お会いできないことで、意思疎通をとることの難しさも学びました。そういった小さな綻びから、信頼関係にヒビが入ることも想定しておかなければなりません。

もみの木ケアプランセンター

今後も様々な困難事例の検討を行うことで、自分たちが気を付けるべき部分や対応方法を学んでいきたいと思っております。

今月は「ハラスメント」についての勉強会を行っています。

ハラスメントの種類にはセクシュアルハラスメント・パワーハラスメント・性別におけるハラスメントなど様々なものがあります。

もみの木相談支援センター



普段何気なく使っている言葉の中にも、他者の受け取り方によってはハラスメントとなり得るものが多くあり、さらに、支援する側と受ける側によってハラスメントの捉え方は異なる為、対応等は多岐にわたります。今回は、一つの言動が相手にどのような感情を与え、結果どうなっていくのかを具体的に学ぶことができました。

相談支援業務を行っていく上でも、言葉遣い、視線の向け方等、利用者様・他の連携機関の方がどのような受け取り方をするかを今まで以上に注意し、より良いサービスの提供が行えるよう努めていきたいと思っております。

今回は「うつ病と認知症の基礎知識」についての勉強会を実施しました。

シニアコミュニティもみの木

うつ・・・心のわだかまりがあって、気持ちの晴れ晴れしないこと。

＜典型的なうつ病エピソード＞

- ・気分沈滞、意欲低下
- ・活動性低下
- ・環境の変化に無反応
- ・物事への興味や嬉しいという感情の喪失
- ・睡眠障害 など



老年期のうつ病は、認知症と見分けにくいことが大きな特徴です。うつ病だと思っていたら認知症の初期症状だった、認知症になってしまったと思ったら実はうつ病だったなど、その実態を掴む事は容易ではありません。

コロナ禍の影響で活動量の低下や社会的交流の減少等が起こり、認知症とうつ病が合併するケースも増えているようです。デイサービスは、利用者様にリハビリを提供するのみならず、そこには人と人との交流があります。職員は利用者様が笑顔で過ごせるよう努力し、その笑顔にパワーを頂いて、日々頑張っています。

シニアコミュニティつばき

今月は「リスクマネジメント」について勉強会を行いました。



リスクマネジメントとは、介護中に起こり得る事故をあらかじめ予測し、未然に防ぐこと、また、事故の原因を分析し、予防方法を考えることです。

よくある介護事故・・・転倒・転落・誤嚥・誤薬

事故リスクを把握する為には、利用者様の心身状態を確認することや、情報の共有をすることが大切です。リスクを想定することで大きな事故を防ぐことができます。

一度の転倒がきっかけで、今後一生歩けなくなることもあります。職員が事前にリスクマネジメントを行い、介護事故のない支援を行って、利用者様が安心してデイサービスで過ごせるように職員一同精進していきます。

おひさまでは「意思決定支援」について勉強会をしました。

意思決定支援とは、自ら意思を決定することに困難を抱える障がい者が、自らの意思が反映された日常生活・社会生活を送れるように支援することです。

おひさま



本人の自己決定にとって必要な情報の説明は、本人が理解できるよう工夫して行い、その結果出した決定が、職員や家族にとって不合理と思われるものとしても、他者に迷惑を掛けず成長していきます。意思決定支援も、本人の状況に応じて見直しを繰り返していくことが大切で、本人以外の者が「本人にとっての最善利益を判断する」のは最終手段となります。

このような事を踏まえて、おひさまでは児童が自分で意思決定を出来る環境作りや言葉掛けを行っています。保護者の皆様とも連携し、子どもたちの未来がより明るいものになるよう、日々努力していきます。