



# 3月のおひさまだより



あちらこちらでふくらむ桜のつぼみ。いよいよ今年度も残りわずかとなりました。たくましく成長した子どもたち。一人ひとりの新たな一歩に、大きなエールを送りたいと思います。小さな経験をたくさん積み重ねてきた1年間。どれもが子どもたちにとって、かけがえのない宝物です。進級しても自信へと繋がり、子どもたちを後押ししてくれることでしょう。

鬼さん  
かわいいなあ

節分



COOKING



## 3月のうた

- ・はるですね、はるですよ
- ・うれしいひなまつり
- ・にじ
- ・友達になるために



**花粉症対策について**

最近では花粉症の子どもが増えてきています。外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことで症状が緩和されます。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。

**3月の行事予定**

14日(木)/27日(水) 図書館  
23日(土) 修了式  
28日(木) ピクニック  
(勝盛公園)



# ひゅーまんだより 令和6年3月号

早いもので季節は春です。

これからはあたたかい日差しや、咲き誇る花々など自然にパワーをもらえる季節です。

一日の気温差が大きいので、外出される際は薄手の上着があると安心です。

春にしか味わえない景色を楽しんで心豊かに過ごしましょう。

## ヒューマンホールディングス株式会社

〒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

検索

VOL.152

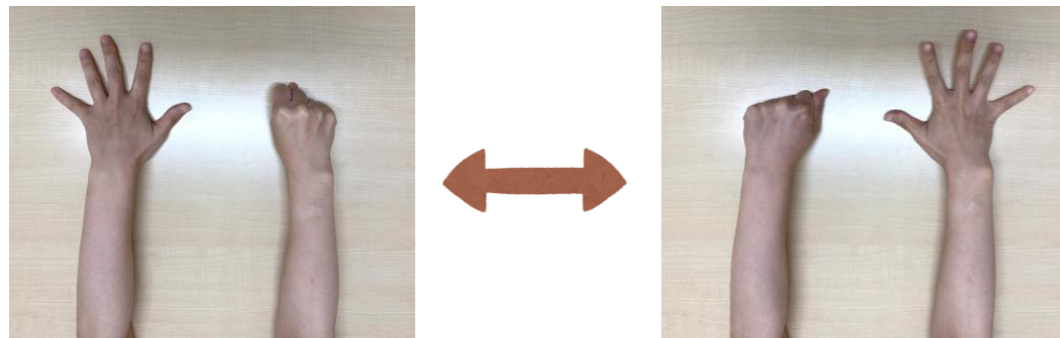


## 岡部柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の岡部です。今回は「握力を鍛える運動」を紹介します。日常では「歯磨き・ペットボトルのフタを開ける・タオルやスポンジを絞る」など握力を使うシーンがたくさんあります。握力に関係するのは前腕の筋肉です。テレビを観ながらでも簡単にできますので、隙間時間に行ってみましょう。



## グーパー運動



手の平を下向きにした状態で、グーパーを左右交互に力を入れて行います。始めは各20回を目標に。徐々に回数を増やしていきましょう。

## シニアコミュニティつばき 新職員紹介



機能訓練指導員 梶井 湧

2月より機能訓練指導員として働かせて頂いています、梶井 湧です。まだまだ経験が浅く、教えてもらう事ばかりですが、利用者様の目標達成に向かって頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 感染症BCP(業務継続計画) 実地訓練



2月17日、感染症BCPの実地訓練を行いました。デイでは利用者様が嘔吐した場合、ケアプランと相談支援事業所では職員が嘔吐した場合を想定した事例を元に、嘔吐物の処理方法や、感染拡大予防の行動を再確認しました。また、感染が広がった場合に、出勤できる職員が少ない状況下でも事業所運営を行うためにはどう行動すべきかなどを具体的に話し合いました。

今後も職員一人一人が自ら考えて行動できるように、定期的に訓練を重ねていきたいと思っています。

## 2024年2月勉強会

今回は「BCP(業務継続計画)の基本」について学びました。

### もみの木ケアプランセンター



BCPとは自然災害や感染症まん延などの緊急時に際して、事業の継続や早期復旧を可能とするために、平常時の対応や緊急時の対応などをまとめた計画書の事です。介護サービス事業所を対象に、令和6年4月からはこのBCPの計画書作成や、それに基づく研修・訓練の実施が義務付けられます。弊社では、この計画書はすでに作成しており、研修や訓練も定期的実施していますが、実地訓練等を行うたびに新たに気付くこともあるため、常に再検討しブラッシュアップしていく必要があります。

また、緊急時には職員の多くが出勤できない状況に陥ることが想定できます。出勤できる職員に限られる状況で、どのように役割分担を行い、業務を継続できるかを検討することが非常に重要です。平常時から「いつ何が起こってもおかしくない」という危機感を持って業務に当たることで、職員のリスク管理に対する意識が高まります。今後も研修や訓練を通して、チームワークを高めていきたいと思っています。

今回は「ストレスケア」についての勉強を行いました。ストレスと上手につき合っていくには、まずはストレスのサインに気付くことが大切です。

### もみの木相談支援センター

- 心理面・・・不安・イライラ・集中力低下・強いプレッシャー
- 行動面・・・ミスが増える・会話が減る・タバコやアルコールが増える
- 身体面・・・肩こり・頭痛・腰痛・めまい・胃痛・不眠 など



うまくストレスを発散している人は、ストレスのサインに気付くと、自分流のストレス発散法を実践して、心のエネルギーを充電させているといいます。趣味や運動、質の良い睡眠など、仕事以外の時間を有意義に過ごすことで、ストレスとも上手く付き合っていきたいと思っています。

今回はつばきの機能訓練士も交えて「体力測定」について学びました。シニアコミュニティもみの木では半年に一度、以下の項目を測定することで利用者様の体力水準を把握し、生活機能拡大に活かしています。



- ①握力・・・日常生活動作において、握ったり握む動作に必要
- ②片脚立位(開眼)・・・両手を腰に当て、片脚を5cm上げている時間を測定
- ③歩行速度(TUG)・・・転倒リスクの高い方を判断するために歩行速度を測定
- ④下腿周径・・・全身骨格筋量や栄養状態の指標として、ふくらはぎの最大周径を測定

運動器の機能向上を図ることで”できる”体験を多く積み、本来のその人らしい自己認識を維持できると、人生の充実度や幸福度が向上します。今後も利用者様の生活が豊かになるように身体・精神など多様な側面から積極的な支援を行っていききたいと思っています。

### シニアコミュニティつばき

認知症の方は、さまざまな理由から”かたくなな気持ち”になることがあります。今回は、日々の関わりの中で認知症の方に対して行ってしまいがちな「NG対応と、安心できるポジティブ対応」について、チェックリストを使用しながら学びました。



#### <NG対応リスト>

- ・挨拶せずにケアに入る
- ・大きな声で話しかける
- ・無言でケアをする など

#### <ポジティブ対応リスト>

- ・会話のはじめに相手の名前をつける
- ・優しいトーンでゆっくり話す など

まずはNG対応リストで見直すべき点を確認したのちに、ポジティブ対応リストで今後行うべき対応方法を学びました。チェックリストを使うことで、自分が行っている支援の振り返りを客観的に行う事が出来ました。今回学んだ事を繰り返しチェックすることで、今後の支援に活かしていきたいと思っています。

今回は「感覚過敏」について勉強会をしました。感覚過敏とは、光や音など特定の刺激を過剰に強く感じてしまう状態のことをいいます。多くの人が気にも留めないわずかな刺激が気になったり、苦痛に感じるほど過敏に反応してしまったりするため、日常生活に様々な困難が生じやすくなります。

### おひさま



#### <感覚過敏の種類>

- ①視覚過敏
- ②聴覚過敏
- ③味覚過敏
- ④触覚過敏
- ⑤嗅覚過敏

#### <基本的な対応>

- ①刺激に無理に慣れさせない
- ②刺激を取り除く

子供たちに気になる様子があった場合は、その環境や状況をよく観察し、感覚過敏による辛さを軽減する関わりを職員で統一して行っていききたいと思っています。また、子供達一人ひとりが苦痛を軽減する対応法を身に付けていけるような支援を行っていききたいです。