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**「輪ゴムを活用した体操」**を紹介します。高齢の方は、大きな病気がなくても指の関節が硬くなったり動かしにくくなります。脳の活性化だけでなく、指をスムーズに動かすことを目的に、日頃から指先の体操を行ってみましょう。

２本の指体操

指先を使った細やかな動作をおこない、ゴムの抵抗を利用して**背側骨間筋**と呼ばれる手の平の筋肉を鍛える体操です。

ここを鍛えます

1

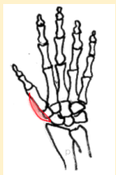
人差し指と中指に
輪ゴムをかけます

2

指同士が離れるように
広げます

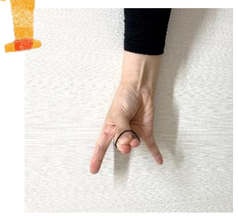
３本の指の体操

主に、親指の**母指外転筋**や指の伸筋群の筋力アップに効果が期待できます。



ここを鍛えます

1



親指・中指・薬指に
輪ゴムをかける
（キツネのポーズをする）

2

指同士が離れるように
広げる

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10月号

朝夕にひんやりとした空気を
感じる季節となりました。

秋は旬の食べ物がたくさんあります。
「今が旬」と呼ばれる食べ物には
夏なら体を冷やし、冬なら温めるといったように
人間の体にうまく働きかけてくれるものが
たくさんあります。

ハウス栽培や養殖などにより一年を通じて
店頭に並ぶ食材が増えましたが、本来の
収穫時季にとれたものを食べるのは
体調を整えるためにも大切なことです。

旬の美味しいものを食べて
心も体も健康になりましょう。

〒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
福岡県飯塚市鯰田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき　検索

ヒューマンホールディングス株式会社

VOL.125

デイサービスにプロジェクターを導入しました

新型コロナウイルスが世界的に流行して１年半。旅行や帰省、外食、カラオケや観劇などの娯楽を控えなければならないといった生活が続いています。それに加え、TVでもコロナの話題が絶えず、不安感を煽られるストレス過多な日々を過ごされている方が多いと思います。

弊社ではデイサービスの利用者様に少しでも喜んで頂こうと、この度プロジェクターを導入しました。

- 日本各地の風景
- 季節の花々
- 各地のお祭り
- 海や動物

などの動画を流しています。

大きな画面で動画を見ながら昔話に花が咲き
会話が弾んでいる利用者様も多くいらっしゃいます。
デイサービスに来ることで、心も体もリフレッシュして頂けたら幸いです。

新職員紹介

看護職員　　伊藤　由紀

９月１日よりシニアコミュニティーつばきで看護職員として勤務しております、伊藤と申します。利用者様が楽しみながら生活レベルを維持・向上できるように援助していきたいと思います。
よろしくお願い致します。

送迎職員　　廣瀬　和美

初めまして、9月6日より送迎運転手として働いています、廣瀬です。
趣味はバイクツーリングと、道の駅や温泉巡りです。
前職は大型トラックで九州～関東間の長距離運転手でした。
この介護関係の仕事に従事するのは初めてですが、精一杯務めて参りますので、どうかよろしくお願いします。

看護職員　　園田　満智子

9月よりおひさまで勤務をしています園田です。
今までとはちがう職場環境ですが、早く仕事を覚えて、安心安全に心掛け勤務をしたいと思います。よろしくお願いします。

2021年9月勉強会

今月は**「プライバシー保護」**について勉強しました。私達の暮らしでは「個人情報」と「プライバシー」という言葉はあまり区別することなく使われています。この２つの言葉は深く関係していますが、厳密にいえば意味が異なります。

個人情報・・・・・本人の氏名、生年月日、住所などの記述等により特定の個人を識別できる情報のこと
プライバシー・・・個人や家庭内の私事、私生活・個人の秘密のこと

もみの木ケアプランセンター

私達は仕事柄、利用者様のプライバシーに触れる機会が多々あります。アセスメントをとる際に行き過ぎのヒアリングがないか、個人の尊厳まで立ち入ってないかなど気を付けるべきことはたくさんあります。今後も定期的にプライバシーについて学び利用者様が不快にならない、良い関係を築いていきたいと思います。

もみの木相談支援センター

もみの木相談支援センターでは前回に引き続き**「発達障がい×8050問題」**について事例検討をもとに考察を行いました。

8050問題の背景には発達を起因とした長期の引きこもりが関連しています。事例を通して、支援者としての介入の仕方や、関係機関が連携しながら支援へと繋いでいくことの重要性を学ぶことができました。

支援者として発達障がいの特性を理解し、情報を共有しながら、家族間のコミュニケーションを徐々に増やすための支援から始めていくことが重要です。また、その方の生きてきた背景を否定するのではなく、肯定的にとらえ支援していくことも大切です。支援者の基本として傾聴・受容の姿勢を忘れず、利用者様に寄り添う姿勢を忘れてはならない事を学ぶことができました。

シニアコミュニティーもみの木

今回は**「日常生活自立度」**についての勉強会を実施しました。
日常生活自立度とは、厚生労働省が定める判断基準で、介護の必要性を調べるためのものです。介護現場では通所サービス計画書に記載するなどその方の現在の状況を表す大切な評価として用いられています。

日常生活自立度は、介護保険の認定更新時期に認定調査員や主治医が評価していますが、要支援の方は認定期間が長く、3～4年に1回しか評価されません。日頃の様子がわかっているデイサービス職員が日常生活自立度の評価（短時間で出来る簡易的評価）を定期的に行い、その推移を追っていくことで、今の利用者様に最適なリハビリプログラムを見つけていこうと思います。

利用者様が寝たきりにならず自宅での生活が長く続けられるようにするのが、デイサービスの役目です。そのために私達が出来ることは、まだまだたくさんあると思いますので、日々精進していきたいと思います。

シニアコミュニティーつばき

今月は**「介護現場で必要なコミュニケーション」**について勉強しました。介護現場で起こりがちな場面を想定し、望ましい対応はどんなものかについて職員間で話し合いました。

利用者様とのコミュニケーションを行う上で重要なのは、利用者様への共感や、心に寄り添える言葉がけだと改めて感じる事ができました。
また、職員間では情報の共有や状況の把握・理解をすることが大切ですので、広い視野をもって仕事にあたっていきたいと思います。

今後も利用者様に喜んで頂けるように、また、職員間のコミュニケーションも円滑にいくように、声掛け一つ一つを大切にし、今よりもさらに心のこもったサービスを提供できるように努めて参ります。

おひさま

今月は**「ペアレントトレーニング」**について勉強しました。
発達障がいの子供ができる事を伸ばしていくためには、親の役割が大きいです。まずは親自身が冷静に現状を見つめ直し、その役割を積極的に引き受けていくことが出来るように、またこれからの子育てに希望が持てるようになることが大切です。そのサポートプログラムがペアレントトレーニングです。

- *子供の「性格」ではなく「行動」を見ていく習慣をつける*
- *「できないこと」ではなく「できること」に意識を向ける　など*

親が良い状態でなければ、子供との良い関係は作れません。疲れた時には、無理して頑張りすぎないことが大切です。子供は大人のようにうまくいかない場合もありますが、子供なりに努力をしています。今後も家庭と連携し、「やろうとしている」努力を褒めることで、できる方法や工夫を見つけていきたいと思います。