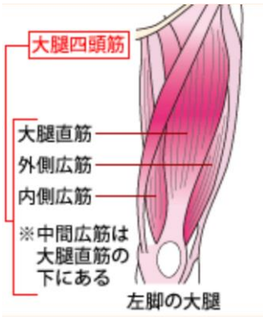
古川柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の古川です。今回は膝を伸ばす・股間節を曲げるなどの作用がある「**大腿四頭筋の筋力トレーニング**」を紹介します。



大腿四頭筋は、大腿直筋、外側広筋、中間広筋、内側広筋の４つの筋肉をまとめていうときの総称です。

太ももの前の丸みをつくっているのはこの筋肉で、とても大きな筋肉です。下半身の動作に大きく関わっている筋肉なので、鍛えることで椅子からの立ち座りが楽になります。

1

椅子に浅く座り、おへそを少し前にした綺麗な姿勢で座る

2

つま先を上げるように膝の屈伸を繰り返す

※1セット１０回で、３～５セット行ってみましょう

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11月号

朝夕は寒いですが、日中は冷たい空気と
秋晴れの日差しが心地よい季節です。

ご自宅で暖房器具を使用する時間が増えてきていると思いますが、
室内は乾燥していませんか。風邪等の原因となるウィルスは
空気中の水分が多いと、チリやほこりと一緒に地面に
落ちてしまいますが、空気が乾燥していると長時間
漂っていられるため、感染リスクが高まります。

加湿器などのない環境で暖房器具を使用する場合は、
濡れタオルを干すなど、積極的に加湿を心がけて
元気に秋を過ごしましょう。

〒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

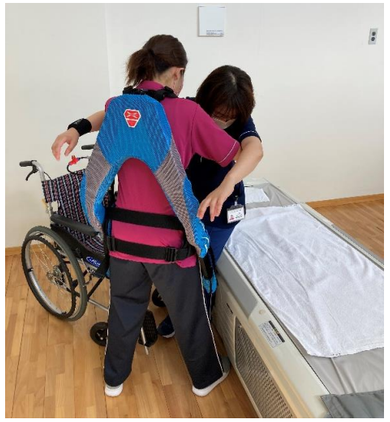
ヒューマンホールディングス株式会社

VOL.126

シニアコミュニティーつばきではマッスルスーツを導入しました。

マッスルスーツとは、リュックサックのように背負い
使用するもので、空気圧を利用した人工筋肉により
最大25.5kgの重量の負担を軽減出来ます。

入浴介助・物療への移乗時
などに着用することで
中腰や前かがみの姿勢の際に
効力を発揮します。



介護職には付き物の「腰痛」ですが、
少しでも職員の負担を和らげられるよう
今後も工夫していきたいと思います。

シニアのための「冷え性」改善方法

「手足が冷えたままで布団に入っても眠れない・・・」など、多くのシニアが
冷え性の不快な症状に悩まれているようです。ここでは生活習慣の工夫でできる
冷え性の改善法についてご紹介します。

冷え性は、身体の他の部分は暖まっているのに、手や足の先などが一向に暖まらず
冷えている感じが続くことです。医学的には病気でなくても、慢性的な血行障害は
肩こり・腰痛・肌荒れ・風邪をひきやすいなど、様々なトラブルに繋がってしまいます。
生活習慣を見直すことで、冷え性体質を改善していきましょう。

●冷え性のセルフケア

・入浴

３８度くらいのぬるめのお湯にじっくりつかって、血流を良くし、心も体もリラックスさせましょう。ただし高齢の方は”ヒートショック”には注意が必要です。冬のお風呂場は寒く暖かいお部屋との寒暖差によって気を失うなどの危険性がありますので、脱衣場・浴室は暖房で温めておきましょう。

・少しずつでも運動を

人間がもっとも体温を発熱する部位は「筋肉」です。特に腰から太ももにかけては大きな筋肉がありますので、下半身中心の運動が効果的です。

・バランスの良い食事

冷え性改善には、３度の食事をきちんとバランス良くとることが大切です。
特に朝食は、１日の活動に向け代謝を高め、体温のリズムを整えることからも、特に重要です。

2021年10月勉強会

今月は**「ハラスメント防止」**について勉強しました。ハラスメントとは色々な場面での『嫌がらせ、いじめ』を言います。その種類は様々ですが他者に対する発言・行動等が本人の意図には関係なく、相手を不快にさせたり尊厳を傷つけたり、不利益を与えたり、脅威を与えることを指します。ハラスメントには様々な種類（セクハラ・パワハラ・モラハラなど）があり、耳にすることは多いですが具体的にどのような事項がハラスメントに当たるかを知る機会は意外と少ないものです。弊社では現在、全職員を対象にハラスメント防止の研修を毎日の終礼時に行い、ハラスメントの予防・防止に努めています。

もみの木ケアプランセンター

私達ケアマネジャーは利用者様のご自宅で話すことが多い為、他者からの目がありません。気付かないうちにハラスメント行為をしないよう自重自戒していきます。

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**「自己理解（自己覚知）」**の勉強をしました。利用者様と接する際に、相談員自身が生まれ育った過程において形成された自分の中での基準のようなものが支援の邪魔をすることがあります。その基準が先入観を生みその結果、正確なアセスメントを取れないなどの支障をきたすことは、利用者様にとって不利益です。私達は実践を通してその問題に気付き、軌道修正を行うというプロセスを積み上げていくことで、より優れた相談員として成長していきます。

第一歩は「自分を知る」ことと「最初から完璧にやろうとしない」こと。自己を振り返り、そこで見つけた課題を克服する方法を見つけます。自分の課題を自覚し、それが支援の障がいにならないように努力すること自体が、利用者理解を深め、利用者様に寄り添った支援に繋がります。自分の考えや感情をコントロールし、中立公正を保って利用者様と関われる相談者になれるように今後も努力していきたいと思います。

シニアコミュニティーもみの木

今回は**「ADLの評価」**についての勉強会を実施しました。
ADL（日常生活動作）とは、日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作で「起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容」動作のことです。高齢の方の身体能力や日常生活レベルを図るための重要な指標として用いられており、リハビリテーションの現場や介護保険制度ではひとつひとつのADL動作を「できる・できない」、「どのような、どのくらいの介助が必要か」「できるADL・しているADL」などの項目で評価します。

ADLが低下すると、活動性が低下し、社会参加の機会も少なくなります。
生きがいや役割を見いだせなくなると家に閉じこもりがちとなり、身体的、精神的に機能が低下していきます。もみの木ではADLを定期的に測定し、現状の能力を最大限活かすことのできるリハビリや手段の提供を行なうことで、利用者様がご自宅での生活をより長く送れるようにサポートしていきたいと思っています。

シニアコミュニティーつばき

今月は**「認知症」**について勉強会を行いました。認知症の方には正しい理解に基づく対応が必要です。認知症の種類と、それぞれの症状、適切に対応する為のポイントを学びました。

＜具体的な対応の７つのポイント＞
①まずは見守る　②相手に目線を合わせ優しい口調で　③余裕をもって
④おだやかに、はっきりした話し方で　⑤後ろから声を掛けない
⑥声を掛ける時は一人で　⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の方は常に不安を抱えながら生活しています。日頃の生活の中で、できるだけ不安を取り除くように努めることで多くの症状は改善されますので、今後も利用者様に寄り添った介護を行っていきたいと思います。

おひさま

今月は**「風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス」**について勉強しました。
感染症は原因や症状など似ているようで、経過と予後は少しずつ異なります。
「自分は大丈夫」と油断していると重症化することもあるので注意が必要です。

これらの病気に共通しているのはいずれも「接触または飛沫を介した感染症」であること。咳やくしゃみでウイルスや細菌等原因物質を含む飛沫を飛び散らしたり飛沫のついた手であちこち触ったりすることで感染を広げてしまいます。いずれの感染症においてもマスクやうがい、手洗いなどで原因物質を寄せ付けないことが予防への第一歩です。

おひさまでは、うがいや手洗いを引き続きおこなっています。また、小学生の子どもたちはマスクの使用を心掛けています。感染症はまず「自分が病気にならない。そして人にうつさない」ことが大切です。
緊急事態宣言が明けても気を緩めず、子供たちとともに感染症予防に努めていきたいと思います。