10月のおひさまだより

風が冷たくなるとともに空が高くなり秋らしい季節になりました。澄んだ空気をいっぱい吸い込んで、秋の空を駆け回る子供たち、戸外に出かけて、小さい秋を見つけに行きたいと思います。朝晩は肌寒くても、昼間は汗ばむこともあります。体調を崩しやすい時期なので健康に気をつけて過ごしましょう。

小動物とのふれあい

トンボのメガネ

今月の行事予定

3日(月)　ピクニック
13日(木)　街なか広場
15日(土)　芋ほり（体験学校）
22日(土)　クッキング
(ベビーカステラ)

栗拾い

手作りコマ

今月のうた

メリーさんのひつじ
いもほりのうた
どんぐりコロコロ
まつぼっくり

10月10日は目の愛護デー
目をたいせつに

２つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。

□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す。

□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きいもの、遠くにあるもの、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。

ひゅーまんだより
令和4年10月号

先日は大きな台風が通過しましたが、被害はありませんでしたか。
9月は防災月間ということもあり、弊社では9月24日に地震後に
火災が発生するという想定での避難訓練を実施しました。

また、災害発生後に迅速に業務を継続するための訓練も行いました。
職員全員が利用者様の命を守る考動をとれるように
今後も繰り返し訓練し、身に付けていきたいと思います。

水消火器を使用した消火訓練

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
福岡県飯塚市鯰田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき　検索

VOL.135

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**「肩のストレッチ」**をいくつか紹介します。体の柔軟性が悪くなると、動作が追い付かなくなり、転倒やケガの原因になってしまいます。ストレッチをすることで筋肉の緊張緩和・柔軟性向上・血行改善・筋力低下の予防などの効果が期待できます。

肩の上げ下げ運動

1

椅子に座り、背筋を伸ばす

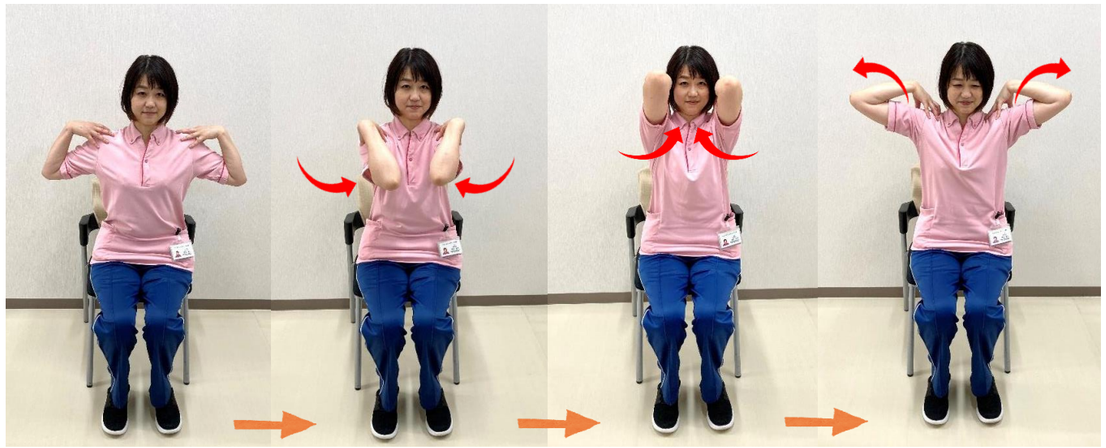
2

肩甲骨を真ん中に寄せるようなイメージで肩を上げる

3

ゆっくり下ろす。
※10～20回繰り返す

肘回し



両手を肩に当て、肘で円を描くように回し、肩甲骨を動かす。（反対回しも同様に）
※10～20回ずつ行う

★正しい姿勢で行うことで肩甲骨が動きます。運動する姿勢を意識しながら行いましょう。

2022年9月勉強会

今月は**「困難事例の記録のポイント」**について学びました。

私たちは、利用者様宅などを訪問・面談した際などに聴取した利用者様やご家族の考えや支援の提案内容のほか、サービスに関する評価やサービスの変更内容などの利用者様への支援経過を記録しています。
その中でも特に記録に落とし込む際に頭を痛めるのが困難事例（虐待・ﾊﾗｽﾒﾝﾄ・ｸﾚｰﾑなど）です。

＜困難事例の記録のポイント＞
①収集した情報は出来るだけ客観的に記録する（予断や主観は排除）
②深刻度と緊急性は区別して状況を判断する
③対応は個人ではなく複数で協議し、その協議についても記録をとる

困難事例への対応は精神的負担も大きいため、担当以外の職員と協力し、チームで動くことが非常に重要です。情報共有には記録が必要不可欠ですので、誰が見てもわかるような記録が書けるように、日々努力していきたいと思います。

もみの木ケアプランセンター

もみの木相談支援センター

今月は**「支援経過記録」**について学びました。
支援経過を記録する際に重要なのは、以下の二点です。
①読み物として読みやすい記録・・・コンパクトに書く・情報源を明確にする
②専門職としての責任を果たす記録・・・問題点を漏れなく抽出し、<u>専門職として判断</u>し、どう対応したか説明できるもの

意識していなければ、問題点とその具体的な対応のみを記載した記録になりがちですが、その対応の裏付けとなる情報や、それがベストだと判断した根拠は必ずあります。根拠が明確な記録には信頼感も生まれますので、今後は、その判断についての説明も必ず記載することで、どなたにもわかりやすい、信頼できる記録を作成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

さまざまな方と接し、同僚や他職種のチームで仕事を進める介護職にはイライラや怒りをはじめとする感情のコントロールが求められます。そこで今月は**「アンガーコントロール」**について学習しました。

まずは怒りについて正しく知ることが大切です。怒りには危険を察知する役割があり、睡眠不足や空腹、疲れなど体調面に問題がある時に怒りっぽくなるのは身体からの警告です。また、自分が尊重されていないと感じる時にも怒りが生じます。イライラや怒りは貯めこんでしまうと爆発することもあります。
そういった感情と上手く付き合っていけるように、日頃からできる工夫や取り組み（「〇〇すべき」といった自分が決めているルールの許容範囲を広げる、怒りを我慢するばかりではなく、言い方をよく考えた上でどうして欲しいのかを相手に伝えるなど）を学ぶことが出来ましたので、今後実践していきます。

シニアコミュニティーつばき

今月は**「認知症」**についての勉強会を行いました。認知症とは、様々な原因によって脳の細胞が死滅したり、働きが悪くなったりすることで、記憶や判断力といった認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態になることをいいます。ですが、認知症の種類によっては治療によって進行を遅らせる可能性があるものもあれば、改善がみられるものもあります。
認知症の方は、自分を理解して接してくれる人を頼りにしており「この人に全てを任せておけば安心だ」「あの人の傍にいれば怖くない」と安心感と信頼関係を築けば、結果として認知症の進行を遅らせ、不穏や暴言などの様々な周辺症状も軽減することができると学ぶことができました。今後も認知症の方の気持ちを尊重し、心の支えになれるように接していきたいと思います。

今月は**「偏食」**について学習しました。偏食があると一言でいっても、食べられない程度も違えば、理由も様々です。はじめてのことが苦手、こだわりがあるといった自閉症スペクトラム症に多い性質が、偏食として表れる場合があります。

＜偏食の原因＞
①感覚過敏・鈍感・・・食べ物や食べる行為そのものを生理的に拒絶することも
②協調運動が苦手・・・舌や顎などを上手に動かせないために、咀嚼が上手くできない

おひさま

偏食とは「わがまま」ではなく背景には様々な理由があります。短期間での改善は難しいですが、無理強いせず、何よりも食べられることを”嬉しい”と感じられることが大切です。栄養管理に関しては家庭との連携を取りながら進めていきたいと思います。また苦手だった食材を食べられるようになると、自信を獲得し、食事以外でも「挑戦してみよう」とする意欲を育む結果になると思います。楽しい雰囲気づくりを大切に、できることから小さな支援を積み重ねたいと思います。