11月のおひさまだより

赤や黄色に染まっていく葉に深まりゆく秋を感じます。もう手の届くところまで冬は来ているようですが、もう少しきれいな葉たちを眺めていたい毎日です。昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調節が難しくなる季節です。お天気や気温の変化を見ながら、子ども達が元気で過ごせるよう配慮していきたいと思います。

ずい分涼しくなり、戸外での活動も出来るようになりました。公園で体を思いきり動かしたり芋ほりに行ったりと秋を満喫しました。

大きなお芋が採れたよ～！

今月の行事予定

5日(土)　筑豊緑地行き
19日(土)　消防署見学

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状があらわれることもあります。感染力がとても強く、普通の風邪よりも症状が重いのが特徴です。熱が下がってから２日経過するまで、登所停止となっています。

予防接種は、こどもの場合２回接種が標準です。接種してから２週間以上たたないと効果があらわれないので流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

チョコやチーズやウインナーが入ったベビーカステラを作ったよ！

ひゅーまんだより
令和4年11月号

朝晩はめっきり冷え込むことが多くなりましたが
日中は日差しが心地よく、秋晴れの空に元気をもらえます。

皆様、秋の味覚は楽しまれていますか。
旬のものは太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているため
生命力が強く、栄養価も高くなっています。

旬の野菜や魚などを食べることで免疫力を高めたり
抵抗力をつけて、インフルエンザやコロナウイルスに負けない
体づくりをしていきましょう。

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

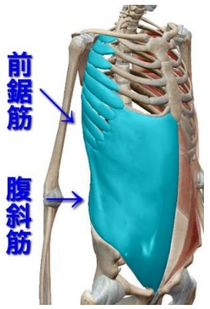
〒820-0001
福岡県飯塚市鯰田1140-2

おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき　検索

VOL.136

三島柔道整復師のリハビリ講座



こんにちは、柔道整復師の三島です。
今回は**「脇腹の筋肉を伸ばすストレッチ」**を紹介します。寝る前に気軽に行えますのでぜひ毎日の日課にしてみて下さい。

体を脇腹から伸ばすと腹斜筋（脇腹の筋肉）や前鋸筋（肋骨の側面から肩甲骨をつないでいる筋肉）などがストレッチされます。
呼吸が深まり自律神経が整う、肩こりの解消、猫背の改善などの効果が期待できます。

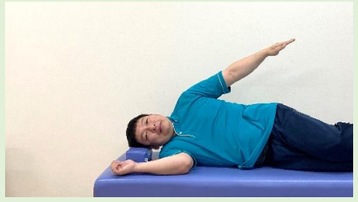
椅子に座って行う場合　※５回程度実施

椅子に座る

右手をゆっくり上げ
真横になったら手の平を
上向きにする

腕を上げ、脇腹を
しっかり伸ばす。
左側も同様に行う

横になって行う場合　※５回程度実施



横向きで寝る

腕をゆっくりと上げていき
真上になったら手の平を返す

腕はまっすぐの状態で
脇腹を伸ばす。
反対向きも同様に行う

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

2022年9月勉強会

今月は**「フレイル」**について学びました。
フレイルとは、健康な方が徐々に要介護状態になっていく、その間に起こる症状や状態のことを指します。口腔機能が低下したことで食事量が減り、その結果筋肉量が減少、身体機能が低下する、など『負の連鎖』が起こると想定できます。

サービス提供事業所からのモニタリング等で「食事量が減った」「最近横になりたがることが多い」などの報告があった際に、私たちケアマネに出来ることは、その症状を俯瞰的に見ることで、原因となるフレイルを見出すことです。
症状を聞き流さず、発見に繋げるためには知識量が必要ですので、今後も学びを深め、活用していきます。

もみの木ケアプランセンター

今月は**「支援経過を記録する際の注意点」**について学びました。相談支援専門員がサービス提供事業所との会話や関わりについて記録する際は、行われたやり取りがただの情報共有なのか、依頼や指示なのかを明らかにすることが大切です。「A事業所が〇〇を実行する」というように、責任の所在を明確にするとチームとしての細やかなフォローが可能となり、チームワーク強化に繋がります。

また、私達が日頃作成している記録は個人のメモではなく業務の一部ですので相談支援の専門職として、利用者様の人権や尊厳に配慮した記録が書けているか、過度に感情的な表現を使っていないかなどにも十分な配慮が必要です。自分が利用者様やご家族として記録を書かれる立場だとしたら、どう感じるか、常に自らの記録を振り返って確認していこうと思います。

もみの木相談支援センター

今月は**「運動器機能向上の計画書とその評価」**についての再確認の為の勉強会を行いました。もみの木では運動器機能向上加算を算定しています。
この加算の対象者は、生活機能の低下や要介護状態になる恐れがある要支援者です。運動介入や生活改善等を通じて自立した生活機能を維持し、要介護状態に陥らないように機能訓練を実施することが求められています。

この加算を算定するには、ケアマネジャーが作成した計画書を基に、３ヶ月毎に運動器機能向上計画書を作成し、その評価を毎月のモニタリングにて行うことが必要ですが、それを流れ作業のように行ってしまうと、利用者様の機能向上には繋がりません。利用者様がデイに来られている目的をしっかりと把握した状態で機能訓練を行い、利用者様お一人お一人の今後の人生がより良きものになるよう、職員一同 気を引き締め、更なるサービス向上に努めていきたいと思います。

シニアコミュニティーもみの木

シニアコミュニティーつばきでは**「フレイル」**について学びました。フレイルとは、虚弱という意味で健康な状態と要介護状態の中間を指す言葉です。フレイルには、大きく分けて3つに分類されます。

①社会的フレイル・・・疾患や身体機能の低下により行動範囲が狭くなり
社会との関わりが希薄化した状態
②精神、心理的フレイル・・・行動範囲が狭くなり生活意欲が低下し
抑うつ状態や認知機能の低下が現れる状態
③身体的フレイル・・・運動機能や口腔機能の低下、低栄養状態など
主に身体に現れてくる虚弱な状態

シニアコミュニティーつばき

フレイルが進行すると、疾患や障がいなどが重度化する恐れがあります。今後も適切な支援を行い、フレイルの早期発見・予防をすることで、利用者様が健康な状態を維持できるよう努めていきます。

おひさまでは**「子どもの歯の健康」**について学習しました。子供の歯は虫歯になると進行が早く、痛み始めてからでは治療も大変になります。いずれ生え変わるとはいえ、乳歯には後から生えてくる永久歯を導くために、そのスペースを確保するという大切な役割があります。
虫歯によって乳歯が抜けたりしないように、予防法を学びました。

★虫歯ができる４つの条件と予防のポイント
①毎食後に歯磨きし、汚れを落として虫歯菌を増やさない
②フッ化物ジェル等で歯磨きし、歯質を強化する
③虫歯菌のエサになる甘い物ばかりを食べないようにする
④口の中に糖分がある時間を長くすると虫歯になりやすいため、だらだらと食べない

おひさま

歯の健康は全身の健康に繋がります。おひさまでも、子どもたちのお口のケアを行い、家族とも連携をとりながら虫歯予防と早期発見に努めていきたいと思います。