12月のおひさまだより

１１月は小春日和が続き、戸外での活動がたくさんできました。クリスマスにお正月・・・と楽しみがいっぱいの１２月。子どもたちにとっては一番わくわくする月ですが、慌ただしさに流されてしまうことのないよう一人一人をしっかり見つめ、一年を締めくくりたいと思います。今年も残りわずかになりましたが、一年間ご協力いただきましてありがとうございました。

筑豊緑地

消防署見学

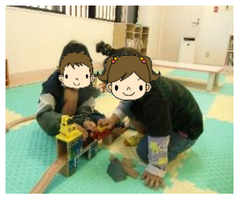
ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月～2月頃まで感染のシーズンが続きます。

ウイルスはカキや二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。感染すると激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。

今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。予防としては、感染例が報告されている間は、2枚貝は加熱して食べる、また食事の際には石鹸でよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことはできます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～１か月間、排泄物からウイルスが体外に出ると言われています。排泄物に触れないように気をつけ、危険性のある場所は、塩素系消毒剤で拭きましょう。



電車遊びに夢中です

今月の行事予定

3日(土)	ひよこ工場見学 上靴が必要です
17日(土)	クッキング
23日(金)	クリスマス会
27日(火)	本社訪問

ひゅーまんだより

令和4年12月号

時の経つのは早いもので、もう師走を迎えました。

平成15年に訪問介護事業所として立ち上げた弊社は、
長きに亘る皆様からのご支援により
来年、設立二十周年を迎えます。

このような長い期間、事業を続けてこられたのは
皆様の日頃のご愛顧のおかげです。
心より御礼申し上げます。

これからも幸せな年月を共に笑顔で
過ごしていけますようにお祈り申し上げます。

皆様、どうぞ良いお年をお迎え下さい。

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

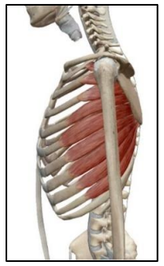
おひさま
電話：0948-21-0777

もみの木 つばき　検索

VOL.137

合田柔道整復師のリハビリ講座

こんにちは、柔道整復師の合田です。
日に日に気温が下がり、寒さで身体を縮めたり、厚着で身体を動かしにくくなるせいか、冬は猫背や巻き肩になりやすく、首のコリにも悩む季節です。今回は、肩甲骨を動かす際に使う前鋸筋という筋肉をほぐす運動を紹介しますので、首のコリや猫背、巻き肩を解消しましょう。



前鋸筋とは、１２個ある肋骨のうち、１番上から９番目までの肋骨から肩甲骨の内側についている筋肉です。

前鋸筋の働き・・・腕を前へ外へ動かす
肋骨を挙げ、呼吸の補助をする

前鋸筋が動いていないと、周辺の筋肉が固くなったり、神経や血管を圧迫します。肩甲骨や肋骨が適切に動かないことから首・肩こり・巻き肩・猫背を助長します。

前鋸筋ほぐし

①脇の下の凹みに親指以外の４本の指を添える。
②脇の下からあばらまで縦方向・横方向に指を動かしてほぐす。

※軽い力で擦る程度で、**呼吸を止めずに３０秒以上**行って下さい。

前鋸筋のストレッチ

①手の平を外向きにして、手の甲をつける。
②腕を斜め前に突き出し、**10秒キープ**する。
③**3回繰り返す**。

ポイント
1.腕を前に出す時に、**肩が上がらないように**注意する
2.背骨から肩甲骨を離すように意識して

感染症のBCP（業務継続計画）机上訓練

11月22日に、BCP（業務継続）のための訓練を実施しました。ノロウイルスがデイサービス内で発生したと想定し、職員がどのように行動すれば感染予防・まん延防止に繋がり、業務を継続できるのか、グループワークで意見を出し合いました。今後も定期的に利用者様の命を守る為の訓練を行っていきます。

2022年11月勉強会

もみの木ケアプランセンター

私たちは、利用者様の要介護認定の更新時や、ケアプランが変更になった際に担当者会議を実施しています。その会議に関する担当者会議の要点（会議録）を作成する際、記載事項が事業所内で統一されていなかったり、記載漏れがないように、**「担当者会議の要点を作成するポイント」**を学びました。

1.内容を把握・理解できるよう、議論の流れとその結論を記載する
2.欠席者の意見を別に記載する欄を設ける
3.利用するサービスごとに項目を立てる

担当者会議の要点を読みやすく、わかりやすく残しておくことは、次回の会議にも活かされ、ケアチームの成長にも繋がります。利用者様が希望する生活を送れるように、職員一同 日々努力していきます。

もみの木相談支援センター

今月は**「担当者会議」**について勉強会を行っています。
担当者会議で話し合った内容のまとめ方や、円滑に会議を進めるための配慮・言葉選びを学びました。

①支援者だけで話を進めず、本人様やご家族が参加しやすい進行をする
②伝わりやすい内容で説明を行う

ご家族に対して今の現状を説明し、受け入れて頂くために「同意を得る」ことも非常に大切です。合理的な説明だけではなく、本人様に寄り添った説明を行い、ご家族の意見も取り入れながら、サービス担当者会議の運営を行っていこうと思います。

シニアコミュニティーもみの木

私たちは日常的に、利用者様や職員に何かを伝達しています。自分では言いたいことを言えたと思っていても、相手の方に正しく伝わっていなければそれは伝えたとは言えません。上手な伝え方ができるようになる為に**「自分が伝えたいことを正確に相手に伝える」**トレーニング方法を学びました。

誰かに何かを伝える際には「相手に何が伝わったか」を意識することと、聞き手の人に負担がかからないタイミングで伝えることが重要です。
また、以下の項目を日常的に取り入れることを意識し、伝える力を訓練していきます。

①相手の前提を理解する　②結論を最初に言い切る　③結論を一言にまとめる
④結論を支える「根拠」を考える　⑤相手の立場で考える　⑥具体的に語る

毎日行う報連相の中で、今回学んだ事を実践し、相手に正しく伝える力を研いていきたいと思います。

今月は**「橈骨神経麻痺」**について学びました。橈骨神経とは、腕に走行する主要な３つの神経のうちの一つで、動かす（運動神経）と感じる（感覚神経）の両方の働きを持つ神経です。この神経は主に手首を反らす動きを支配する神経で、麻痺すると「手首が上がらない」「指を伸ばせない」などの運動障害と、痺れなどの知覚障害が同時に生じます。

シニアコミュニティーつばき

橈骨神経麻痺の原因の１位は、腕の神経を強く圧迫したことによるもので、次に多いのは、交通事故やケガなどの外傷によって起こるものです。骨折等の外傷で大きく損傷している場合を除き、手術をすることはありません。
手首を上げたり、指を伸ばす、パーをするなどの動きをずっと行えずにいると、関節や筋肉、皮膚が固まってしまったり、神経が回復しても可動域制限がかかる可能性があります。つばきでは関節拘縮を防ぐために、積極的に手首を動かすリハビリを実施したり、筋力低下を最小限にするために、低周波等の器機を活用していきます。

おひさまでは**「ソーシャルスキルトレーニング」**について学習しました。
ソーシャルスキルとは、社会の中で他者と関係を築いたり、一緒に生活を営んだりするために必要な技能のことです。絵カードやロールプレイ、ゲームなどを通じて疑似体験をしながらトレーニングしていきます。

おひさま

事例：謝らない、ありがとうを言えない
要因：挨拶の言葉や使い方を知らない。自分だけが正しいと思いこんでいる。など
トレーニング例：様々なシーンの絵カードを使って「どっちが嬉しい？」と比較してみる。
マナーやルールが守れていない場面で、周りがどう思っているか客観的に考えてもらう。

ソーシャルスキルトレーニングを行うことで、友達とよい関係が築けたり、感情をコントロールすることが出来る様になります。おひさまでは、子どもの抱える課題や悩みを早期に発見し、それぞれの子どもの好きな物や興味のある物に関連付けてトレーニングを行っていきたいと思います。