

各事業所へのお問合せは
〒404-0042
山梨県甲州市塩山上於曾1372

☆居宅介護支援センター
Tel 0553-33-8102

☆デイサービスセンター
Tel 0553-33-8101

☆訪問入浴サービス
Tel 0553-33-8101

☆ヘルパーステーション
Tel 0553-33-8103

☆訪問看護ステーション
Tel 0553-33-8103

ハートフル塩山広報委員会

〒404-0042
山梨県甲州市塩山上於曾1372
電話 0553 (33) 8101
Fax 0553 (33) 8100
Email jimu@heartfull-e.jp

広報委員
吉田 仁美・長田 太樹・
佐藤 みどり・若月 綾子

編集後記

今回は理学療法士による特集を組んでみました。日頃から腰痛に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。ぜひ参考にして毎日を元気に過ごしていただきたいと思います。

また、デイサービスでは今回七夕イベントを紹介しました。次号も皆様の笑顔、楽しい話題をお届けしたいと思います。

佐藤みどり



な 職員紹介

角田 真弥 所属：デイサービスセンター（写真：右）

昨年6月に入職した藤介護職員の角田真弥と申します。ハートフル塩山に来て1年が経ちました。介護の知識が全くなかった私ですが、先輩方の指導のもと、楽しく仕事ができています。介護の仕事という私は、きついだけのイメージしかありませんでした。実際きついと思う時もありますが、それ以上にやりがいもたくさんあります。ご利用者様と毎日接することで、私のことを覚えていただき「ありがとう」という感謝の言葉をかけてくださり、やっつけて良かったと改めて強く思います。介護の知識もまだ少ない私ですが、笑顔に向けてくれるご利用者様に元気をもらっています。日々の業務の中で慌ただしく過ぎていきますが、少しの気づきや思いやりを持って頑張っていきたいです。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

河野 恵 所属：訪問看護ステーション（写真：中央）

転居で地元である甲州市に戻ってきた事をきっかけに、ずっとやりたかった訪問看護をしようと思いハートフル塩山に就職しました。これまでは急性期病院、リハビリ病院やクリニックでの勤務、看護教育現場での教員経験を経て今に至ります。昨年の11月末から働きはじめ、皆様に助けられながら、早いもので半年以上が過ぎました。在宅介護の難しさや大変さを実感し、日々反省と勉強の毎日ですが、所長をはじめスタッフの皆様やご利用者様のおかげでとても楽しく仕事をさせていただいています。利用者様にとってより良い生活が整えられるよう、これからしっかり頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

若月 綾子 所属：事務（写真：左）

当施設へ配属された若月と申します。介護保険請求事務をして約1年8ヶ月が経ちます。ハートフル塩山では、ご利用者様と会話をしたり介助をしている時に温かい声をかけていただくことが多く、とても励みになっております。配属当初から覚えることが沢山ありましたが上司や先輩方にご指導をいただき、最近では日々の業務をスムーズに行えるようになってまいりました。この先も更に介護の事を勉強していきたいと思っています。そしてご利用者様とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っていますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。



ご意見、自主投稿をお待ちしています。
次号は令和2年1月ごろ発行の予定です。

ホームページもご覧下さい。
<http://www.kosei.jp/heartfull/>

ハートフル塩山広報委員会

は〜とふる応援団

ホッと

新元号『令和』になり初めての発刊となりました！

248番目の元号となる『令和』は日本最古の歌集、「万葉集」の梅花の歌が由来とされています。明日への希望と共に日本人1人ひとりが大きな花を咲かせるという願いが込められているそうです。

広報委員会では「は〜とふる応援団」の紙面を通して、年間の行事や取り組みを紹介してまいります。ご利用者様や職員1人ひとりが笑顔の花を咲かせられるよう皆さまからのご意見、ご要望をお寄せいただければと思います。

☆ デイサービス セタイイベント ☆



目次:

デイサービス セタイイベント	1
腰痛と姿勢の関係	2
～ 理学療法士より ～	3
ホッとな職員紹介	4
編集後記	

7月8日月曜日、七夕イベントが行われました。それぞれのご利用者様が願い事を書いて笹に飾りました。願い事の中でも多かったものが、家族の幸せや世界の幸せを願うものでした。

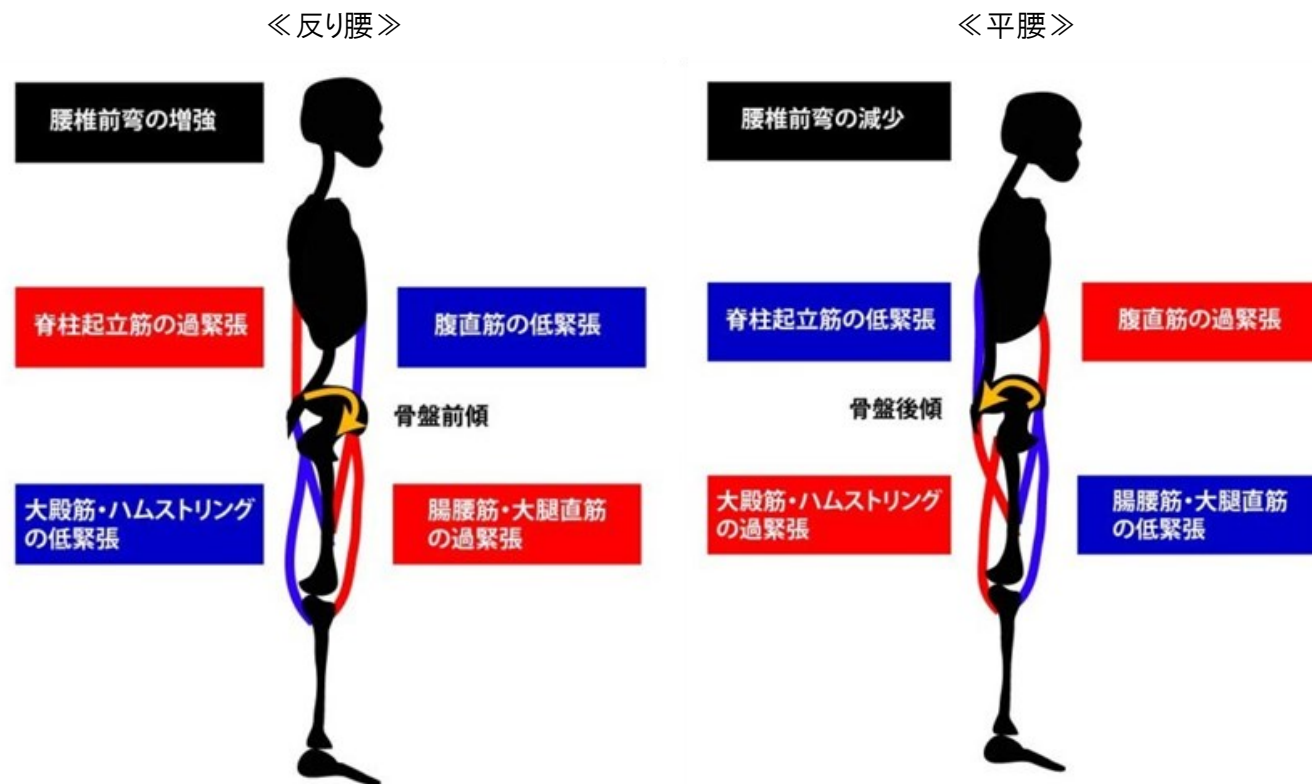
皆様の願いが届いて全ての人が幸せな世の中になるといいですね。さて恒例の職員の出し物！！今年は「おさななじみ」の歌を題材に劇をしました。練習する時間があまりなかったのですが、芸達者ぞろいのハートフル職員、アドリブを交えながら楽しく劇を演じることが出来ました。

ご利用者様にも楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

腰痛と姿勢の関係

普段から自分の姿勢がどのような状態にあるのか考えたことはありますか？
ご利用者様だけでなく、ご家族様、またスタッフからも腰痛の訴えを多く聞きます。ひとくちに腰痛といってもその原因は様々で、その中でも日常の不良姿勢が悪い影響を与えている場合が多いように感じます。とくに悪い影響を与えている姿勢として ①反り腰 ②平腰 のふたつがあります。自分の姿勢がどちらに近いのかによって、自宅で行う運動やストレッチの方法も変わってきます。

不良姿勢には筋肉の低緊張(緩み)や過緊張(短縮)が関係しており、それぞれの姿勢には引き起こす原因があります。



反り腰の場合は、骨盤を前傾させる筋肉に過緊張がみられやすく、骨盤を後傾させる筋肉に低緊張が起こりやすいです。反対に、平腰の場合は骨盤を前傾させる筋肉に低緊張がみられやすく、骨盤を後傾させる筋肉に過緊張が起こりやすいです。

骨盤を前傾させる筋肉とは、主に腰の後ろの筋肉・太ももの前の筋肉のことで、後傾させる筋肉にはお腹の筋肉・太ももの後ろの筋肉があります。

原因がある程度つかめたら気になるのは、どうしたら良くなるのかといったことです。以前は、痛い時は無理せず安静にすることが第一でしたが、近年は適度な運動が腰痛を改善させるということがわかってきました。

腰痛を改善させる数ある方法の中のほんの一例ですがご紹介します。

《反り腰に対して》

脊椎屈曲ストレッチング



大腿直筋ストレッチング



《平腰に対して》

脊椎伸展運動



ハムストリングスのストレッチング



※トレーニングを行うにあたって

- ・各ストレッチは、約30秒ごと3セット程度行ってください。
- ・呼吸を意識し、痛みのない範囲で行うようにしてください。

以上にあげたものは、ほんの一例です。行うことが難しいものもあるかと思いますが、ご家庭での介護などでご家族様が腰痛を引き起こしてしまうことも少なくありません。動作の介助方法に関する相談も承っておりますので、職員にお気軽にお声掛けください。

