

Take Free

SMILE+SPITO

スマイル&スピットマガジン magazine

5

2017

smile

スタジオリニューアル

スタッフが取り組む「笑顔セラピー!?!」

肩こりでお悩みの方必見!!

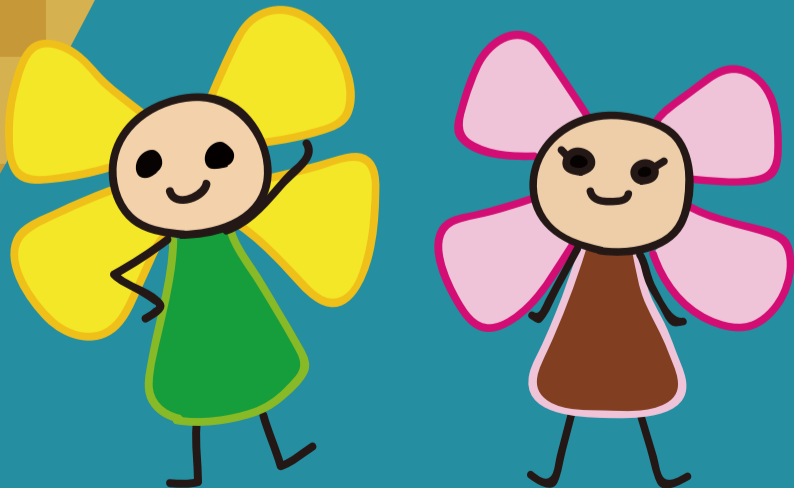
「肩甲骨エクササイズ」

SPITO

アロマリハのご紹介

ホームナースのある日の一コマ

知ってトクする!?!「アロマ豆知識」



スタジオ人気メニュー「シンメトリーコード」がリニューアルしました

スマレストジオの何が変わったの？

「6パケットレーニング」「スマレヨガ」と並んで、ご利用者に大人気の「シンメトリーコード」がこの度リニューアルしました！

この「シンメトリーコード」とは、日常生活を送る上で避けては通れない体の歪みを解消する為に、アップテンポな曲にのって「左右対称の動きを引き出す」をテーマにした自社オリジナルのエクササイズです。

2種類のレベル分けで、より参加しやすく

リニューアルにて「ノーマルVer」「ハードVer」の2種類にレベル分けを行い、幅広いご利用者にチャレンジしていただきやすいようにしました。「ノーマルVer」は基本的な動作で、音楽に合わせて楽しく動ける内容になっています。これまで参加されていなかったご利用者も体の歪み解消に向けて「ノーマルから参加してみようかな」と参加者がより多くなりました。「ハードVer」は、よりリズムカルでダイナミックな動きを取り入れて、**脳を刺激・活性化させる**ことを狙っています。脳卒中やパーキンソン病などの脳疾患をお持ちの方にも多く参加していただいています。

なぜリニューアルしたの？

インストラクターは身体の機能向上だけではなく、**笑顔の絶えないスタジオ**にするために日々考えております。やはりヒトは飽きてくると、モチベーションが下がります。だから私たちは時代のトレンドを掴み、それを運動に加え“ちょっとした変化”を出す工夫をしているのです。

今後も、ますます進化を

遂げていくスマレストジオにご注目！！

Smileスタッフが取り組む

笑顔セラピー！？

広報誌Vol.2でも「笑顔は寿命を7年延ばす」というテーマで知っ得情報をお届けしましたが、笑顔の効果は数知れず。血糖値を下げる、ナチュラルキラー細胞の働きを活性化、白血球が30%増える、笑った後には良く眠れる、カロリー消費、集中力や記憶力UPなどなど。

笑顔は伝染すると言われており、その原因はミラーニューロンという細胞です。ミラーニューロンとは実際に自分が体験していなくても、他者の行動を目にしたときにあたかも自分も同じ行動をしていると感じる“**共感する神経細胞**”です。

この細胞を活かし、『**スタッフの笑顔で、空間全体を笑顔にします！！**』

スタッフの笑顔の花の開花に例えると、書き作業を

している時は常に口角を上げて3分咲きの笑顔。

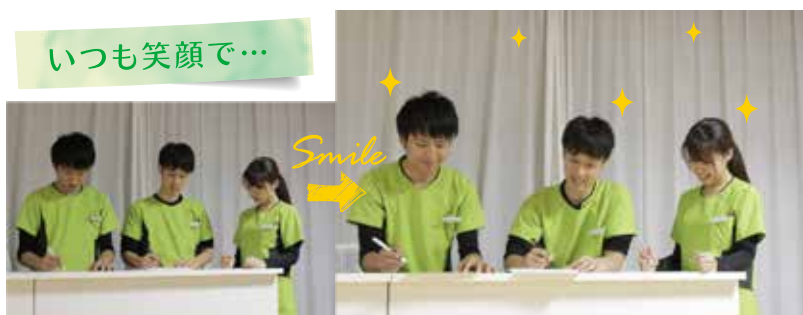
皆様と目が合った時にはにっこり5分咲き。

皆様との会話では歯も見せて7分咲き。

そして皆様とのご挨拶では**10分咲きの笑顔**でお迎えいたします。



いつも笑顔で…



▲ご利用者に大人気のシンメトリーコード

肩こりでお悩みの方、必見！

肩甲骨スッキリ体操

寒くなると肩こりがつらい

寒さでブルブル、肩こりしていませんか？

すっかり寒くなってきたこの時期、肩こりでお悩みの方はいらっしゃいませんか？寒さによって肩甲骨周りの筋肉が硬直し、血行不良を起こすことが原因であると言われています。そんな方にとっておきの「肩甲骨スッキリ体操♪」をご紹介します！



1 両肩に指先を当て肩を前後に回す。(10回)



2 息を吸いながら肩をすくめるように上げ、息を吐くと同時に肩の力を一気に抜く。(5回)



3 肩の高さで肘を曲げ、正面で肘と手のひらを合わせる。胸を開くように肩を開き、肩甲骨を寄せるように手のひらも外側を向ける。(5秒×5回)



4 顔は正面を向け、頭の後ろで手を組む。肩甲骨を寄せるように胸を開き、その後肘を閉じる。(5秒×5回)



5 腕を下ろした状態から片方の腕は前方へ、もう片方は後方へ離す。前方の手のひらは前に、後方の手のひらは後ろへ向ける。(左右交互に10回)



これでスッキリ肩こり解消！

つらい肩こりとサヨナラして、快適な冬を過ごしましょう。

ご自宅で気軽にできる体操です！お風呂上りや就寝前に行うと更に効果的ですよ。



アロマ+リハビリ

Aromatherapy & Rehabilitation

両下肢ともに浮腫があるA様。冷え性で血流が悪く、浮腫により感覚の低下もあり、歩くことに対して恐怖心がありました。



→アロマ

- 1 オレンジスイート：リモンネンという成分による加湿効果と循環促進
- 2 ローズマリー：末梢にある血管の循環促進



→リハビリ

- アロマオイルを使用してリンパドレナージュを行い、浮腫を軽減。
- フットケアも行い、足の指先に刺激を入れることで感覚UP。
- ストレッチで筋の柔軟性UP。
- 不整地での歩行時のふらつき軽減。

→ 結果

オレンジスイートを使用することで血流がよくなり、ローズマリーの効果で足先の浮腫み軽減！
浮腫みが軽減したことにより、足底の感覚も向上し、歩行時の恐怖心が減り、意欲的に屋外での歩行も出来るようになりました！



ホームナースのある日の1コマ

両下肢にリンパ浮腫のある、U様の訪問

13:45 事業所を出発

14:00 U様宅に到着
「こんにちは。スピットです！」
体調の確認とバイタル測定



14:10 足浴

浮腫のある方は足の冷えにお悩みを抱えておられる方が多いため、足全体をしっかり温め、血液の流れを良くして体液の循環を促します。この時、皮膚の状態を観察します。



14:25 両下肢のリンパドレナージュ

ベッドに横になってもらいアロマを使用して下肢をマッサージ。特にリンパ液の流れが滞っていると浮腫の原因に。ご利用者により浮腫の原因が異なるため、その方の原因をアセスメント。その原因に適したリンパ管・リンパ線へのマッサージを行います。「気持ちがいい!」「楽になった!」とお喜びのお声が!!

14:40 毎日の内服状況に問題がないか、お薬の内服管理。

毎食時の食事量や体重変動の確認。毎週の排泄量まで確認を行います。
⇒浮腫の原因には心疾患も含まれるため毎日の健康管理も行っています。

ホームナースのつぶやき

最近では身体的な負担だけでなく、ストレスの軽減も行えているU様。半年近く行えていなかった趣味の「版画絵手紙」作りを楽しまれ、生活不活発病の予防にもなっています。

〈在宅での看取りについて〉

現在、在宅でのターミナルケアの意識は高まっていますが、介護されるご家族の負担が大きいこともあり、課題が多いのが現状です。

私どもスピットでは7月より24時間看護体制を開始し、いつでも緊急時の対応がとれるよう準備をしております。また、質の高いケアが提供できるようにスタッフで日々勉強会を積み重ねています。ご家族の最高の支援者になれるように声掛けはもちろん、介護の負担が少しでも軽減されるように排泄ケア・食事介助・保清面でもご家族と相談しながら指導をおこなっています。

また、ご利用者の疼痛の緩和を図るためにアロマを使用し浮腫のある方にはリンパドレナージュを、痛みが強い部位にはトリートメントして嗅覚に作用する利点を重ね精神的リラックスと癒しを提供しています。

少しでも住み慣れた我が家で、ご利用者が居心地の良い生活が送れるようにお手伝いしていきます。



知ってトクする!?アロマの情報をお伝えします

アロマ豆知識

AROMA MAMECHISHIKI

アロマ保湿で感染症から身を守る!

もともと皮膚疾患や糖尿病をお持ちの方や加療中の方、又は加療まではないがトラブルがある方は、冬場は今まで以上に注意して特別なケアが必要です。

特に糖尿病の方は、免疫力が低下して感染症にかかりやすい状態です。皮膚のダメージが大きくなる要因として、乾燥によって無意識に肌を掻くことがあげられます。また、足の指は靴の中で蒸れる事や歩行時に擦れる事でダメージが加わった部分に細菌が浸入する可能性も高いです。

感染症を防ぐ為に、日頃できる事として「保湿」が挙げられますがもちろん、ただの保湿ではなくアロマを活用する事でより効果が高まります。保湿に対し効果がある「ローズウッド」「ラベンダー」「オレンジ」などがお勧めです。

使用方法は、市販の無香料のボディークリーム10gに対し、上記のお好きなアロマを2滴垂らし、よく混ぜて気になる部分に塗り込む事で効果が期待できます♪



あけましておめでとうございます

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで弊社は今年創業4周年を迎えます。一企業の努力だけではカバーしきれない業界の流れの中であって、あらゆる介護分野の企業が非常に厳しい状況に直面しています。私たち社員一同も、「安心して暮らせる地域づくり」という基本に立ちかえって、地道に、ひとつずつ、目の前のできることから取り組んで参りたいと存じます。

今、私たちの会社は新たなステージに入っています。この会社が10年先、20年先、次の世代まで残っていくために、皆さん一人一人の力をお借りしながら一歩先を見据えた価値観の創造に努めて参りたいと思っています。

本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願ひ申し上げます。皆様のご健勝とご発展を心よりお祈り申し上げます。

合同会社EMIAS 代表 松井 亨



地域に根ざして 地域リハセンターが目指すもの

ご近所づきあいというコミュニティの復活

ここ40年の間に、ご近所づきあいというコミュニティは崩壊したと言われています。例えば、お隣さんに醤油を借りに行くような場面を見ることは少なくなっていると思います。しかし「多くの方は困った時に助け合う関係を望んでいる」ということが内閣府の調査により分かっており、その割合は6割を超えています。今年4月から始動した地域リハセンターは、そのような現状と先の熊本大地震の経験から、「ご近所づきあいというコミュニティを復活させる」を一つの目標として活動しています。

さまざまなイベントや活動を行っています

今回は熊本市北区と菊陽町にて、地域住人の方に対しての活動と、地域の医療・介護事業所とのコラボを実現することができました。近隣の介護事業所の秋祭りやタイアップし、その中でスピット訪問スタッフによるアロマ体験会・スマイレインストラクターによるスタジオ体験会・セラピストによる身体の悩み相談会・キッズシューズ相談会などを実施しました。また、医療・介護事業所とのコラボでは、菊池郡市薬剤師会主催のイベントに参加し、体験会や寸劇にて、「デイサービスとは・リハビリとは」を発信することができ、多くの方に私たちの存在や活動を知って頂く機会となりました。



「根ざすこと」は「定着すること」

そのような中で、私たちのことや事業所のことを初めて知る方が多く、スマイレはオープンして4年目、スピットは2年目となりますが、発信力不足を痛感させられました。“根ざす”には“定着する”という意味がありますが、今回の活動を通して、定着するための課題が数多くあることに気づかされました。ただ小さな進歩として、数人ではありますがスマイレ・スピットを利用されている方に来て頂いたのは本当に嬉しい思いでした。

まだまだ根をおろし始めたばかりではありますが、今後の活動やサービスを通じて地域に根を張り、本当の意味で地域に根ざすことで「ご近所づきあいの復活」を遂げる事が出来るよう活動を続けていきます。



New Face !!

8月よりスピットに入職しました木野美香と申します。

家庭では3姉妹の母で、子育て奮闘中です。訪問看護は初めてで、病院勤務とは違う難しさや、やりがいを感じ、日々勉強させてもらっております。今後、微力ながらご利用者のお役に立てる様、頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。



訪問看護スタッフ/正看護師 きの みか 木野 美香

みなさん、よろしくお願ひします。安部 文と申します。

理学療法士になって早17年、急性期から生活期まで様々な方のリハビリテーションと退院支援に関わってきました。これまでの経験を活かしつつ、また新たに学びながら少しでも在宅生活を支えるお手伝いができればと思います。少々声が大きくうるさいかもしれませんが、どうぞよろしくお願い致します。



訪問リハスタッフ/理学療法士 あべ ふみ 安部 文

通所介護・介護予防
光の森リハビリセンター



熊本市北区龍田町弓削 867-1
TEL.096-338-1060 FAX.096-338-1061
E-MAIL. reha_smile@emias.jp



訪問看護・訪問リハビリ
光の森リハステーション



熊本市北区武蔵ヶ丘 7丁目 4-10
TEL.096-273-6404 FAX.096-273-6405
E-MAIL. reha_spitto@emias.jp

