

地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.10
Vol.22

Contents

- ケアプランコンシェルジュ
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- 釣りコラム
- 鳴子福祉用具
- 特別支援学校保護者向け研修会報告
- テラコ体操
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館





『Q3:『宮城県女性のチカラを活かす企業認証』ゴールド認証』について教えてください。

A:育児・介護等ライフバランスを重視して、生き生きと働ける職場作りに励んでいるということと、宮城県知事に認証して頂くものです。平成27年には子育て支援部門の優秀賞を県から頂くこともできました。取り組んでいることとしては、残業なし勤務、短時間勤務、休業日数の拡大、在宅勤務、託児所との連携、資格取得援助というところが大きいです。女性が働きやすい職場として意識していることとしては、子どもの行事には100%行けるように、子どもの成長の瞬間を見逃さないで欲しいという思いを表現することです。逆の立場でも「あなたも・・・とお互い様の意識を持つことを大切にしています。」

Q4:認知症ケア専門士、学習療法士について教えてください。

A:認知症ケアに関する高い知識とスキル、そして倫理観を備えたスペシャリストです。常に最新の認知症ケアの技術や知識を学び続けることが求められています。更新期間まで一定の単位を取得しなければならず、自己研鑽の機会も多いのが特徴です。

学習療法は、読み書き・計算・コミュニケーションにより、脳の活性化を促し、認知症の予防・改善をはかる非薬物的療法の一つです。それを実践する指導者を言います。



株式会社コンフォート
ケアプランコンシェルジュ

渡辺由美様・後藤理恵様

Q1:株式会社コンフォートについて教えてください。

A:平成24年11月に介護保険事業を中心にスタートしました。先輩方と話している中で、「子供の行事があっても仕事で参加できない」「子育てのためにフルタイムの勤務ができない」という話を聞いて、せっかく専門知識があっても、資格や経験があるのだから、仕事と家庭の両立ができるような職場作りができないかと思い、立ち上げて今年で10年になります。

Q2:ケアプランコンシェルジュについて教えてください。

A:ケアプランコンシェルジュは平成24年11月15日から居宅介護支援事業を開始しました。訪問介護事業所ケアコンシェルジュとともに居宅介護支援事業の二つの事業を展開しています。ケアマネジャーは女性3名、男性1名の計4名で主任介護支援専門員が2名在籍しています。前職の資格も様々で介護福祉士はもちろんです。看護師、社会福祉士、認知症ケア専門士等多様な資格保持と経験豊かな職員が揃っていることも特徴です。会社のコンシェルジュという名前の由来はその意味の通り案内人という意味ですが、あらゆる要望にお応えする「総合的な案内役、世話役」という意味もあります。私達は後者の意味を大事にしています。コンプライアンスは守りながらもお客様一人一人のこれまでの生活歴を尊重したオーダーメイドの介護にこだわって、働くことをもつと一にしていきます。マニュアルにはない臨機応変な対応、広い視野と価値観、センスも磨くことを大切に総合的に関わらせて頂いております。

people

Q5:今後の展望は?

A:居宅としては、今年に入り男性ケアマネジャーが仲間入りしました。女性の視点と男性の視点を兼ね備え、新たな強みが増えました。また、コンシェルジュの従業員では初となる社会福祉士の資格も持つ職員です。一緒に働けることでコンシェルジュが大切にしているオーダーメイドの介護に尽力してくれることを期待しています。団塊世代の高齢化に伴い、今後も様々な方とお会いし関わることになりそうです。私達が大切にしていることがより一層必要となる時代だと感じています。月並みではありますが、自己研鑽と手間を惜しまない働き方を目指し、多様なニーズに対応できるように事業所を目指したいと思っています。会社としては、仕事の成果は変えずに、働く時間、家庭の自分の時間作りを工夫する、働くママ・パパのマイルールというものをモットーにスタッフを支援していきたいと考えています。これからもスタッフそれぞれ思いを形にするという点では会社としてどこまでしなやかに応えられるか挑戦し続けていきたいと思っています。

Q6:地域の皆様へメッセージをお願いします。

A:小さい事業所ではありますが、そうだからその強みがあります。地域やお客様一人一人に寄り添ったケアを心掛けており、うれしいことにコンシェルジュでお願いできますか?とお話を頂くこともあり、皆様に支えて頂き喜んで頂けていることを実感する毎日です。皆様の人生の1ページに寄り添えることに感謝し、それを喜びと感じてこれからも励んで参ります。是非、私達にご案内させて頂きたい!



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

青木シヤナ 『SOSは今すぐ必要!』 なのを感じる時

重度発達障害の息子はただ今、第二次成長期のホルモンが全開に元気な時です! そんな時に思い出す昔の事。

重度発達障害の息子と娘と関わりながら家事に仕事にと、毎日が時間に追われて気持ちの余裕すらなく、自分の時間なんて考えられなかった時代もありました。そんなギリギリの時、今はダメって時期に限って起る息子の泣きやパニックほど、母の心の叫びを感じる時。

「今すぐ誰かに助けてほしい!話を聞いてほしい!」

「病院の診察やカウンセリングが2週間後とかでは間に合わないのに!」

そんな経験はありませんか?私には沢山ありましたよ。

数分、数十分、数時間にわたる親子の死闘です。息子が中心になり娘はどうしても後回しになっていくことを今でも申し訳なく感じて思い出すことも。。。

そんな時、同じ環境の仲間や友人にメール1通、落ち着いた後に話せる友人がいる事は、大きな環境の変化と心の安定につながっていたんだと思います。

ただ、きつかったと素直に言える事はありません。

ただ、背中にも手も添えてくれたことのありがたさは今でも思い出す事です。

小さな事で支えあえる仲間が沢山増える事で、お互いの家族の安定になっていける事は、私の生活の小さな救急ボックス。そっと小さな時に絆創膏をはって母にも家族にも心の安

息を見つかけられると嬉しいですね。

皆さんのボックスにはどんなものがありますか?教えてほしいです。

インスタはこちらから



まったり釣り「ラム

「カレイ釣りのポイント」

こんにちは。気温も下がり、風も冷たい時期になりました。寒い時は家から出たくなくなりま

すね。しかし、釣りのためなら寒さに負けずに行ってしまう。

今年もカレイの時期がやって来ましたが、

カレイの煮付けが恋しくなり、釣りに行ってきました。

風は強く、波も少し荒れている日でした。

波がたっているためか投げると、仕掛けに藻が引っかかり、魚がついているのかわからない

状況でしたが今回は鯛が1匹、チビカレイが2匹、アイナメが1匹でした。

今回使った仕掛けは市販のカレイ仕掛けを使用しました。私がよく使うのはキャンボール

というものが着いているものです。

針の根元にモールの様な丸いもので、水中でアピールとなり、集魚を期待できるものです。

自作で仕掛けを作る際もよく使用するものです。

今回餌は青イソメ、岩イソメを併用しています。

青イソメは動きで誘い、岩イソメは匂いで誘います。岩イソメは青イソメより高価のため、私

は短くして少しずつ使用しています。

まだ今年はまだアナゴがあまり連れていなかったので釣りに行こうと思います。



小松島特別支援学校父母教師会主催 保護者向け研修会

『家でできるリハビリテーション』

講師をさせていただきました!



株式会社ひばり

理学療法士 高橋広

小松島特別支援学校の父母教師会様からのご依頼で、『家でできるリハビリテーション』というテーマでお話させていただきました。特別支援学校には、体に不自由があったり、生活していく中で苦手がある子どもたちが通っています。今回の研修会では、お母さん、お父さん向けに、「子どものリハビリって何をすればいいの?」や「リハビリテーションとハビリテーションの違い」「自宅でできるリハビリテーション」「リハビリを始めるにはどうするの?」などの内容でお話させていただきました。また、事前にいただいた質問にもお答えさせていただきました。皆さんなかなか学校でも聞けなかったり、病院でも詳しく聞けなかったり、コロナであまり先輩ママたちに会う機会も少なかったりで迷うことも多いと思いますが、お力になっていければ嬉しいです。保護者の方々もお子さんが小学生や中学生の方など年代も様々で、先輩ママとお話できる機会にもなっていて、とても良かったと思います。今後は、特別支援学校の先生たちも交えて、お話できるとさらに連携が深まりそうですね!

鳴子福祉用具店 byケアトラスト

『中古車椅子販売しています!』



鳴子福祉用具店
居宅介護支援事業所ケアトラスト
住所:宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1
電話番号:0229-25-7746
◀ホームページQR

【鳴子福祉用具から一言】
鳴子福祉用具では中古車椅子を販売する許可をいただいています。介護保険の制度上、車椅子のレンタルは基本的に1台までとなっています。まずは、担当ケアマネにご相談ください。屋外用と屋内用に分けるために、もう1台必要となった場合には新品を購入するか中古品を購入するかの選択になります。中古品であれば、比較的好手頃な価格でお買い求めいただけます。鳴子福祉用具では中古品のお試しもできますので、お気軽にご相談ください。
【リハビリスタッフから一言】
実際のご利用者様の中でも、屋外での車椅子と屋内での車椅子を分けたいと考える方は多いと思います。ホイールカバーでタイヤを保護して利用している方もいらっしゃいますが、手間がかかると思われる方も多くいます。中古品とはいえ、かなり綺麗で状態の良いものを見させていただきますました。車椅子のサイズ合わせは必要ですが、新品よりかなりお安く手に入ります。ネットショップでは新品が安く手に入るかもしれませんが、やはりサイズが合わないことが心配です。試すことができ、安く購入できるのであれば、2台目は中古品を購入するという選択肢はとてもおすすめです。

しっぽのきもち



猫バンバンってなに？

いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。

皆さんは『猫バンバン』という言葉を知っていますか？
夏の暑さが落ち着いて、夜の気温が低くなっていくこの時期に皆さんにぜひ知っておいてほしいことです。

寒くなってくると、のら猫たちは暖かい場所を探します。
「車のボンネットの中」や「タイヤと車の隙間」などは、
猫たちにとって狭くて暖かく、寒い時期にはとても安心して眠ることができる寝床になります。

だから、寒くなってきたら、車に乗る前にボンネットを少しでいいので「バンバン」叩いてください。
そうすると、音に驚いた猫たちは中から出てきてくれたり、ニャーニャーと鳴いて教えてくれます。

猫がボンネットに入ってしまったことに気づかないでエンジンをかけると悲惨な事故になってしまいます。
猫にとっても人間にとってもつらいことです。
そんな事故を少しでも減らすために、皆さんも『猫バンバン』にご協力ください！

最後に日産自動車が行なっている『猫バンバンプロジェクト』のサイトをご紹介します。
ぜひチェックしてみてください。



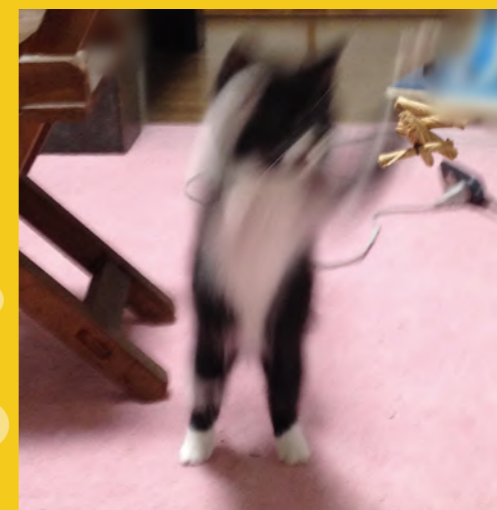
10月のほごねこ譲渡会のご案内

日時：2022年10月15日（土）12:00～15:00
場所：ダイシン柳生店（店内で開催します）

※開催の方向で進めていますが、会場の都合で中止になる可能性もあります。
インスタでも投稿しますのでご確認ください。
ひきたえりか



スパイスミムラのマサラ日記
『マサラ社長の秘密の場所』



2014年7月某日
私、スパイスミムラは誰もが認める猫好きで某ラーメン店に勤務しながら趣味でカレーを作っていた。
マサラ社長との運命の出会いから数日後、動物病院で検査をしてもらった。
そして先生から「十中八九、オスです。」と言われた。
とても可愛い顔立ちだったのでメスだと思っていたからとても驚きました。
それからというもの「ワンパクでもいい、たくましく育てて欲しい」との思いで特訓を開始した。
特訓の甲斐があつてか食べることより遊ぶ事が好きな子になりました。
後日、また病院に行ったところ実は女の子だった事が発覚！
時すでに遅し。
家の壁はボロボロです。

インスタやってます！



お家で簡単ストレッチ

体感してみましょう

こんにちは！テラコの阿部です。秋らしい天気になってきましたね！ウォーキングや運動もしやすい季節です。今月もよろしくお願ひします。

今回は椅子に触ったまま、身体をねじるストレッチを紹介します。胸のまわりや、背中の筋肉がほぐれて深い呼吸もしやすくなります。

①通常の椅子の使い方ではなく、身体の右側に椅子のせもたれがくるように座ります。



検査①

②両手で椅子の背もたれの角をつかみます。



検査②



③右ゆっくり身体を椅子の背もたれの方向へねじっていきます。右肩は力が入りやすいので、やや下げるイメージで。背中が気持ちよく伸びたところで姿勢を保ち、ゆっくり呼吸してください。

検査③



背背中が丸まり、顔だけ外を向かないように注意しましょう！

注意!



ストレッチを行うときは、
息は止めないように！
自然な呼吸を心がけましょう！

Excise



Excise

テラコPR

医療機関である訪問看護ステーションが、地域の方々が気軽に運動できる場所を！とできたフィットネスクラブです。運動の内容は、理学療法士が監修しております。関節に負担がかかりにくい、身体に優しい運動をしています。腰痛のある方、人工関節の方など、様々な方にご利用いただいておりますので、身体のお悩みがある方も、お気軽にご相談ください。

料金は、1回30分で500円となっております。お得な回数券のご用意もあります。ぜひ、お気軽にお問い合わせください♪



TEL. 0120-105-660

『ながーくゆっくりに走る』

「どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。最近、走る距離が減っていて、久しぶりに長い距離を走りたくなっています。涼しくなってきたので、とても良い季節ですね！」

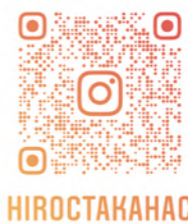


ハシルビト 第22回

ランニングのトレーニング方法の一つに『LSD』というトレーニングがあります。LSDは「Long Slow Distance」の略で、ゆっくり長い距離を走るトレーニングのことを言います。だいたい会話できるくらいのペースで走ります。ランニングとなると皆さん速いペースで走ってしまいがちです。大会での目標タイムなどがある時、どうしてもスピード重視のランニングになってしまいがちです。そんな練習をするときもあっていいのですが、スピード重視のランニングは怪我もしやすいですし、何より辛くて長続きしません。マラソンの本場のアフリカでは、このLSDトレーニングを多く取り入れているという話もあります。



このトレーニングの効果としては、全身の持久力を高めることももちろんですが、自分のランニングフォームの修正にも役立ちます。普段よりゆっくりにしたペースで走るので、自分の走り方に注意しやすくなります。違和感があるポイントをみつけやすいです。何よりも、周りの景色や自然の音をしっかりと感じられるようになりやすくなります。私がオススメしたいのは、やはり野山をLSDで走ることです。疲れたら歩けばいいんです。走りながら瞑想しているような感覚になります。これは皆さん続けやすいと思います。オススメですよ。ちなみにも、履き物はワラッチが良いです。靴よりもさらに自分のフォームを意識できますよ。ぜひ試してみてくださいね！



HIROCTAKAHASHI



プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ボディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛み状態が変わることを経験し、追求していくようになる。
現在では、ワラッチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。
また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

アロマのこころ10月 「乾燥対策のアロマ」

冷え込む日も増え、空気の乾燥を感じるようになりました。のどや鼻の粘膜の乾燥、髪の毛もパサつきやすくなります。のどや鼻の粘膜の乾燥は、風邪やウイルス感染に繋がるため対策をしていきましょう。

【のどの乾燥と咳が気になるとき】
ティートウリー…1〜2滴

【鼻の乾燥と鼻水が気になるとき】
ユーカリ・ラディアタ…1滴
ラベンダー・アングステイフォリア…1滴

【使い方】

1) マグカップに熱湯を注いで、そこにアロマを1〜2滴たらします。頭にバスタオルをかぶり、蒸気が逃げない空間を作り、その中で深呼吸をします。
自宅ですぐに行える、蒸気からアロマを体内に吸入する方法です。
※アロマが入ったお湯は飲まないでください。
※深呼吸を意識しすぎると、息を吐くことを忘れてしまい苦しくなることがあります。普段の深呼吸と同様に、しっかりと息を吐ききってからたくさん吸うように心がけて下さい。

2) 植物油またはクリーム、ジェル基材に希釈して皮膚に塗布します。基材2gにあたり2滴で作成して、のど〜耳の下または鼻の下に塗布します。

※小さいお子さんやご高齢の方に使用する場合は、刺激が強くなる可能性があります。ご注意ください。

【皮膚の乾燥・手荒れが気になるとき】

ティートウリー…1滴
ゼラニウム・エジプト…1滴
ラベンダー・アングステイフォリア…1滴
【髪のパサつきが気になるとき】
ティートウリー…1滴
マンダリン…1滴
オレンジ・スイート…1滴

【使い方】

植物油またはクリームに希釈して皮膚に塗布します。基材3gにあたり3滴で作成して、乾燥が気になる部分に塗布します。髪のパサつきには、好きな香りを追加してみることがオススメです。
※小さいお子さんやご高齢の方に使用する場合は、刺激が強くなる可能性があります。ご注意ください。



pt.aroma.ns@gmail.com



Minna no Shashinkan

タイトル：本日のランチ ニックネーム：かみりらん コメント：愛情たっぷり ポークステーキのシソ添えBIGおにぎり

みんなの 写真館



タイトル：アイシングクッキー ニックネーム：チャッピー
コメント：喫茶店を運営している就労支援事業所の利用者さんが事業所に提案したお菓子です。凄い才能!採用されるといいですね。



タイトル：もちふた館 ニックネーム：Ritu
コメント：野菜をもつ娘には食べたいアピール、野菜を持たない息子には、塩対応。動物も正直ですね。息子はカピバラと相性がいいようです。



タイトル：翁山 ニックネーム：つくい
コメント：山形と宮城の県境にある山です。
昨年、長年登山道の整備をして下さっていた有志の会が解散してしまいました。
山頂からの景色は素晴らしく、これからも引き継がれていって欲しい山です。

みんなの 写真館

このコーナーにのりた方、写真をください!
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
などなど、お待ちしております♥

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
ございましたら、メール本文にてお知らせ
ください。お待ちしております!



タイトル：ブルーインパルス ニックネーム：ニケ
コメント：東松島夏まつりに行ってブルーインパルスを見て来ました。あいにくの曇り空でしたが、いつ見てもブルーインパルスは見事でした。

ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり
株式会社ひばり



ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672

<https://hibari-nurse.com/>



宮城野サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号

TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016

太白サテライト（ひばり訪問看護ステーション）

〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106

TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177

リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<https://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。（掲載には審査がございます。）