

「四季を共有」北小金

いきいき舎北小金の近隣には、東漸寺という530年の歴史を持つ浄土宗のお寺があります。ご利用者の屋外歩行訓練として職員と一緒に東漸寺を散策するのですが、季節ごとにいろいろな花が咲くため会話も弾みます。ご利用者の中には独居の方・施設に入居されている方がおり、「なかなか外に出られないから、こうやって外を歩くと気分が落ち着くわ」とお話しされます。屋外歩行をある程度の距離・時間をかけて行う事で運動の効果も得られますし、歩行を行う事でインスリンの働きもよくなります。季節の変化を楽しみ、風を受けながら歩くと、ストレスも体から抜けていき、体も心も若返っていくのを実感できるはず。春に向けて梅の花や桜の花が咲き始めます。職員とご利用者様で「お花きれいですね」と四季を共有しあえることがこれからも増えてくるといいなと感じております。(花井)



「ルービックキューブ」牧の原

「ルービックキューブ」(写真1)をご存知ですか?1974年に発明され、1980年に発売。日本でも大流行し、今までに1000万個売れた商品です。ご利用者 M 様はルービックキューブに興味があり利用するたびに取組まれています。ルービックキューブと脳の関係を調べたら以下のような事がわかりました。
 ①脳の全領域が活性化され、特に空間認識能力が、高められるそうです。
 ②空間認識能力とは、右脳によってコントロールされますので、特に右脳自体が活性化されます。
 ③右脳が活性するという事は、まさに、直観力、アイデア力が鍛えられるそうです。
 M 様が四季や節目に併せて「切り絵の作品」(写真2)を持ってきて当所に展示して頂きますが、その作品の素晴らしさにいつも歓心させられます。まさにアイデア力、バランス感覚を普段から鍛えているのですね。(牧の原軍団)



①

自立支援の取り組み

デイは手段

あなたの夢や目標は何ですか?みなさんは、このようなことを聞かれ、戸惑われたことはありませんでしたか?「休まずにデイサービスに通うことが目標なのにな…」と思われるでしょう。しかし、いきいき舎5ヶ所のデイサービスに通われる方には、質問の仕方に多少違いはあっても、同じことをお聞きしています。なぜなら、デイサービスに通うことは手段であるからです。いきいき舎をみなさんの夢や目標を叶えたり、達成するための一つのアイテム(=道具)と捉えて頂くと分かりやすいかもしれません。ドラえもののポケットからは、その時々に合わせて道具が登場し、すぐ問題を解決してくれます。いきいき舎もみなさんの夢を叶えるためのドラえもののポケットのような存在とイメージして頂ければと思います。ただし、即効性はありませんが…。合わせて、みなさんとスタッフの熱意、意欲も必要です!「夢」と言われて、すぐ答えられる大人は少ないと思います。(かく言う私も…。)



まずは、私たちスタッフの共通の夢をお知らせします。私たちいきいき舎スタッフ全員の夢は「みなさんの夢、目標を見出し一緒に叶えることです!」(富田裕)



「冬こそ運動を」牧の原

冬になって皆さんは運動を続けてますか?冬の時こそ運動です。冬での運動のメリットをお話しします。健康維持のための運動や、ダイエットの効果は夏より冬の方が出しやすいそうです。その理由には、人が生命活動を維持するために必要なエネルギー(=基礎代謝)が、気温の低い冬の方が高くなりやすいことがあるとされています。膝痛の方は体重が減少するので、膝痛の軽減にもつながります。冬の運動するポイントがあります。

①ウォーミングアップ

身体を寒さに慣らし、ストレッチや腕振り、足踏みなど、ウォーミングアップをしてから外に出ることが大切です。

②ストレッチ

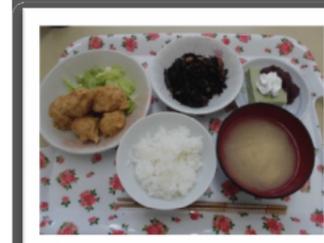
ストレッチをすることで、寒さでこわばった筋肉や関節周囲の組織を軟らかくすることができます。つまり怪我防止になります。寒さを忘れてこの冬を乗り越えて行きましょう。(OT 篠原)



「目標達成」松戸新田

皆様それぞれ「なりたい自分」「できるようにになりたい事」など目標があると思います。こちらご利用中のK 様にも大きな目標があります。その目標は「筋力体力をつける」ですが、出来た経緯や結果を証明する方法がちょっとユニークなのでご紹介させていただきます。筋トレや体作りに励むK 様。約半年前、食欲が落ち体力の低下を実感され、体力や筋力をつけたいという意欲はあれど、いまひと気持ちも下向きになりそうな時期でした。また同じ頃、とある職員が「このところ体重が増えてしまって。」という話をしていました。お互い話しているうちに、K 様は「じゃあ、私は職員さんをお姫様抱っこ出来る体力・筋力をつけます!」、職員は「じゃあ、私はK 様の負担を軽くする為ダイエットをします!」とお互い目標を立てました。しかも、他のご利用者様、職員の前で宣言してしまい、証人は多数。K 様はご家族にも目標を宣言され気分十分。ご家族も応援して下さっているとのことです。目標の期限は半年後。2人とも後には引けません。お互い顔を合わせるたびに「筋トレ(ダイエット)は順調ですか?」声をかけながら刺激合っています。目標が出来たことで、K 様の意識も前向きに。運動に取り組む姿勢も別人のようです。なによりその目標を口にする際のK 様はとてもしいききされています。期限の半年が目前となってきましたが、さて結果は…?(坏)

自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)



～北小金～



～常盤平～



～中和倉～

～牧の原・松戸新田職員ランチ～



◆昼食(有)・常盤平 ・中和倉 ・北小金
 ◇昼食(無)・牧の原 ・松戸新田 ※お食事と入浴サービスはございません。予めご了承下さい。

職員紹介

今月は“松戸新田”の
“岡部修”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A：東京都小平市

Q2 趣味は？

A：音楽鑑賞・車

Q3 最後の晚餐？

A：餃子

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：新車が次々出てきたこと

怒：今の日本の政治

哀：最近年齢が気になってきた

楽：家族みんなが健康で生活できている



今月のOT 報告

ショーを披露できる

介護保険法が平成30年改正されます。その中で「娯楽活動」目標（中心に活動）に掲げているようなサービスには厳しい現実が待っている？！との一部報道を耳にします。しかし自立支援のあるべき姿を追求していく中で、どうしても「娯楽活動」を手段にして目標を達成しなければならない方もおられます。いきいき舎では下記の内容を行うことで「娯楽活動」で終わらせないシステムを構築しました。

デイの中で1番広い中和倉をショーが披露（観れる）できるサービスの拠点とし、活動選択の幅を拡げました。そんな中、サービスを利用しているY様よりショーに出演してもいいとお話がありました。以前、楽器演奏をしていた経験があり、ショーの出演のために、すでに練習を始めているそうです。舞台上立つのには、準備が必要です。披露するための音出し練習はもちろん、時間の配分や、どんな内容でやるのか等々計画を立て、考えることもたくさんあります。Y様は出演に向けて、まず演奏する曲の聞き込みから行っているそうです。「耳でたくさん聞いて覚えること！」と力強いコメントを伺いました。楽器の自主練習では、難しい箇所もあるとのこと。やり方を工夫して自分なりに、演奏にむけて取り組んでいる姿を垣間見ることができました。何かの目標に向けて、色々と考えたり、練習すること、集中することは精神力を高めるためのリハビリともいえるのではないのでしょうか。当日の演奏を楽しみにしています。（OT 村田）



娯楽活動を手段にし、具体的目標を掲げ、地域で活躍できる！

株式会社いきいき舎

ホームページアドレス <http://www.ikiikisya.com/>

〒270-2253 千葉県松戸市日暮 1-1-1 八柱第2ビル6階C号室 TEL047-312-9050/FAX047-312-9053

◆通所介護◆

-生活総合リハビリテーション事業所- -介護依存度の高い方への支援サービス- -認知症支援サービス-

◆デイホームいきいき舎常盤平 ☎047-394-5110/FAX047-394-5111

◆デイホームいきいき舎中和倉 ☎047-309-6532/FAX047-309-6533

-生活期療養支援事業所- -中重度者リハビリ強化型-

◆リハビリデイホームいきいき舎北小金 ☎047-712-0321/FAX047-712-0322

-セラピストによる短時間リハビリテーション事業所-

◆リハビリテーションいきいき舎牧の原 ☎047-394-7710/FAX047-394-7711

◆リハビリテーションいきいき舎松戸新田 ☎047-308-7001/FAX047-308-7002

◆デイホームいきいき舎中和倉（内） ☎047-309-6532/FAX047-309-6533

◆居宅介護支援事業◆

◆いきいき舎居宅介護支援事業所 ☎047-312-9051/FAX047-312-9053

◆訪問介護◆

◆いきいき舎訪問介護事業所びびっど ☎047-312-9052/FAX047-312-9054

◆サ高住◆

◆サービス付高齢者向け賃貸住宅イハナハウス ☎&FAX047-387-2030



今月の笑顔

運動後の笑顔



生活総合リハビリ

残存能力

ある時入浴介助中に利用者のA様から「背中を洗ってほしい」と洗体タオルを渡されました。しかし、普段から両手を動かせていたので洗体タオルを1本に伸ばして背中にまわしてお渡しし「このまま擦ってください」とお伝えしました。すると、A様は最初ぎこちないものの最後には自分で背中を洗っていらっしゃいました。その後、何度か回数を重ねるうちに今では背中を一人で難なく洗えています。さらに普段の日常生活において、痒い背中を自分で掻くこともできるようになっていました。年齢や病気で身体を動かす自信をなくしてしまったり、体が重たくて面倒に感じてしまうことが増えてきますが、あとほんの少し頑張ればできる事って意外とあります。私たちの身体は使わなくなると錆びついたように動かなくなり（硬くなる・筋力が低下する）、本来残っていた機能も低下して困難となってしまうことが大いにあるので普段から動かしておくことが大切なのです。日常生活に必要な動作は複合的な要素で成り立っています。立って食器を洗うこと一つをとっても、物を握る力があるか、両手を離して作業をしてもバランスが保てるか、長時間立っていることができるかなど、挙げればきりが無いほど色々な身体能力が求められるのです。いきいき舎はサービスでの生活すべてをリハビリと位置づけています。できる範囲や進み具合・方法はそれぞれですが、まずは自分でできることを少しずつ増やしてみませんか？困ったことやご希望等ありましたら遠慮なくスタッフまで。（PT 横山）



「最後まで主体的に生きる」ことを支援いたします。

私たちは、次の理念・基本方針に基づき、サービスにおいて最善の介護サービスを実践できるよう努力して参ります。そして皆様に「価値創造型ワクワク感」を共感して頂きます。

I. 運営理念

- 1.ご利用者様の自主性を尊重します。
- 2.デイホームでの生活全てをリハビリとして位置づけます。
- 3.介護・医療依存度の高いご利用者様をはじめ個別ケアを前提とします。

II. 基本方針

- 1.過剰介護をせず、ご利用者様の自主性を尊重し、残存機能の維持・向上・回復のための諸施策を通じてQOLを高め「自立して頂くこと」を目標とします。
- 2.デイホームにおける日常生活全てを社会参加や機能訓練の場であるとの考えに基づき、PT・OT・STによる機能訓練のほか様々なリハビリの仕掛けやアクティビティのプログラムを工夫・提供します。
- 3.ご利用者様一人一人の身体状況に応じた個別の処遇を行います。ご自身でできる事はできる限りご自身で行って頂きますが、介護・医療依存度の高い場合等は、ご利用者様の状況に応じた積極的支援を丁寧に行います。