

「ワンダーコア」牧の原

TVでもお馴染みの「ワンダーコア」を個別プログラムとして取り入れて3ヶ月が経ちました。あまり力を入れなくても筋力アップになる優れたもの。腹筋・上腕はもちろん使用用途は多種多様です。最初は半信半疑だったご利用者様達ですがOTの説明と実際に実践してみる事で興味を示され今では自分でマシンとマットを用意して取組まれています。なかでもリハビリ意欲が見られなかったS様が「おなか周りが気になるから」とダイエット目的で取組んでいます。男性陣に至ってはOTの指導のもと、それぞれの目的にアレンジされ取組む様子はまるで筋トレジムのような感じです。目指せ！細マッチョ・ゴリマッチョ？スマートな体形？などなど夢は大きく！ですね。(辻浦)



「宝くじ」中和倉

毎月いきいきデイでは「ドリームジャンボいきいき宝くじ」を販売しています。1等=500 デイ2等=100 デイ3等=50デイという配当です。抽選会は、不正が無いようご利用者様と職員で行なっています。また、1枚30デイというお手ごろな価格の為、宝くじや賭け事がお好きなご利用者様は月替わりを楽しみにされており、毎月購入されています。設定もご利用者様には優しく5枚に1枚は当たるという高確率な設定になっています。しかし、賭け事は確率通りにはいかず・・・30枚40枚と買い占めているにもかかわらず、3等が3枚だけしか当たらないとか、5枚しか買っていないのに1等と2等が当たるとか・・・たくさん買ってくれるご利用者様に限って当たらないのも面白いところです。そんな中、今回はおひとり1等2枚・2等1枚・3等3枚の1450デイを獲得されたご利用者様がいらっしゃいました。デイがたまっている方は、宝くじを購入して運試しをしてみるのはいかがでしょうか？15日までは5枚・それ以降は何枚でも購入できます。購入したい方は職員にお声掛けください。(鈴木)



「新しい仲間」常盤平

リハビリ室に新しい電動サイクルが入りました。今まで使用していた機器は、皆さんの下半身を鍛える為に、一生懸命働き引退しました。今回入った新しい機器は、いろいろなモードがついており、利用者さんの状況に合わせて運動メニューを変えることができます。体力が低下して運動に慣れて頂くことから始める方、体力の向上を目指し行う方、運動の切り替えを感じてほしい方など、目的をもって実施することができます。運動時間やスピードも設定が行える為、今まで敬遠されていた方も試しやすいものになりました。常盤平では一日の利用者様のうち、サイクルを行う人が8割近くいます(自操式、電動式を合わせ)。サイクルは有酸素運動であり、体力の向上、血行促進、また関節運動など多くの効果が得られます。自分のペースで行うことができ、負担が少なく運動が行えるという大きな利点もあります。寒い時期が続き、運動する機会が減ってしまった方も、いきなり運動するよりも、サイクルを使用し、運動に慣れていくことから始めてみませんか？今まで行ってきている方も、運動メニューを変化させ楽しみながら運動を続けていきましょう。(小口)



「自宅で出来る」松戸新田

ご利用されている方に「ご自宅でも体を動かしていますか？」と聞くと「家にはこみみたいな機械がないし、あまり動いていない」といった声を聞くことがあります。そのような方の為、ご自宅に近い環境や自宅にある道具で出来る運動をご提案をしています。その中の一つに「ペットボトル体操」があります。「ペットボトル体操」と言っても、使い方によって筋力アップ、有酸素運動、ストレッチなど効果は色々あります。今回は「着替える際に腕や肩が上がらない」「握る力が弱くなり、杖など物を落とすことが増えてきた」という声が多く、その問題を解決するための体操を行っています。基本的には500mlのペットボトルを使用していますが、参加者に合わせ重さや、回数、時間を変更・調整しています。一口に「家で運動」と言っても、何をしたらいいか(目的)、どのくらいやればいいのか(期間)、どんな効果があるのか(効果)など「わからない事」が多いとやる気が起こらないか、何より続きませんよね。そんなときは、それぞれリハビリの職員に質問して下さい。皆様の質問に合わせた引き出しを開けてくれるはずですが、引き出しを開けたからには、実践しているか時折抜き打ちチェックが入るかもしれませんが、その際には嫌がらずにお付き合いください。(坪)



自立支援の取り組み

リニューアル

北小金では午前10時より自己選択制による“コーヒー活動”を行っております。コーヒー活動とは活動を選択されたご利用者様が、コーヒー豆を挽いてドリッパーで飲むと至って簡単です。活動の意味は上肢の運動だったり、交流の場であったり、用意も皆さんで行って頂いたりリハビリ要素や自立支援の要素だったり様々な意味があります。

ただ、最近スタッフがコーヒー飲みたい方は？と1人1人聞いたり、〇〇さんコップ持ってきたよと用意したり等…。活動というよりただ、挽きたてのコーヒーを飲んで頂くだけになりつつありました。スタッフ間で改めて活動としてのルール、意味を確認し少しずつ見直しを行っております。活動に参加されたい方はデイに到着時にスケジュールボードに申込みしコップの準備やコーヒー挽きを行って下さい。ただ、入浴やリハビリ等で参加できないけど飲みたいという方はご自身でコップを用意して下さい。皆さんはあまり考え過ぎず難しい事はスタッフがを行います(笑)。コーヒーが好きな方には活動に参加して頂き楽しんで貰えるのが一番です。(清水)



自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)



～常盤平～

～北小金～



～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“牧の原”の看護師  
“石井裕美”を紹介いたします。

- Q1 出身地は？ A.福島県いわき市  
Q2 趣味は？ A.水泳・太極拳  
Q3 最後の晚餐？ A.黒毛和牛ステーキ
- Q4 最近の喜怒哀楽は？  
喜：じゃんけん大会で優勝したこと。  
怒：魚や鳥がいる川に有害ゴミを投げ捨てる人。  
哀：脱走した愛犬ロッキーが無事戻ってきたこと。  
楽：ワイキキビーチで楽しんでいる夢を見た。



## 今月のPT 報告

## 片足立ち

皆さんはどこにもつかまらずに片足で何秒立っていることができますか？普段一人で部屋の中を歩いていらっしゃる人の中にも「片足になると全く立っていることができない」という人がいらっしゃると思います。たとえてきても数秒しかできないという人も少なくありません。片足で立つということは、そのフラフラ不安定な足・体幹（胴周り）・上半身をしっかりと安定させるために必要な筋力が必要であり、バランスを調節する能力が要求されるので非常に難しい動作となります。しかし、歩くときには必ず片足にならなければ反対側の足を振り出すことができます。このため片足でいかに安定して立てるかが歩行能力にも多大に影響するのです。普段片足で立つ場面はほとんどないですが、片足で立った状態を交互に動かせば「足踏み運動」となります。

ポイントはいかにお尻を締めながら足でしっかりと床を垂直に押せるかです。左右・前後に身体の重心が逃げてしまっていると効果が半減してしまいます。足踏み運動であれば気軽にそして安全にできるのではないのでしょうか。是非これらを意識しながら自宅など、自主的に足踏み運動を取り入れてみてください。※安全第一です。必ず壁やテーブルなどつかまることができる場所で行い、少しでもふらつく人は両手または片手で支持物を持つて行いましょう。（横山）



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◆

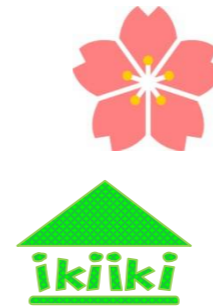
- ◆いきいき舎居宅介護支援事業所 ☎047-312-9051/FAX047-312-9053

### ◆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



# 生活総合リハビリテーション いきいき日誌



平成29年3月  
114号

## 今月の笑顔

## 春の笑顔



## 生活総合リハビリ

## ショーを披露する

中和倉利用者の吉川様は、8歳の頃からジャズドラムをされ、現在ショーの披露できるデイサービスに出演？が決まり、毎日特訓を重ねています。先日、音あわせの為に来所されました。準備として、ドラムセットを自分の車に積み込む。自分で車を運転してデイまで運ぶ。デイにて到着後、ドラムを組み立てる。組み立て工程では40分程掛かりました。椅子の位置やシンバルの高さ、足で操作するスネアの距離等念入りにセットされていました。おそらく本番を想定しての事だと思われます。本人よりステージの大きさも丁度よく、ただ若干天井が低い為、音が反響し易い反面、ドラムの音とのバランスを考えると叩き過ぎはよくないと言われました。ドラムを叩く人は、リズムの事だけではなく、音の全体を把握しそこまで考えるのかと感心してしまいました。また、ショーが終わった後、ドラムをきちんと片付けるとこまでをひとつの区切りとしましょうと提案した所、リハビリにも繋がるなど笑っていました。次回はよいよ本番の記事を載せたいと思います。（古賀）



## 「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、デイ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.ご利用様お一人お一人の身体状況に応じ個別的な処遇を行います。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。