

「詩吟披露」中和倉

詩吟がご趣味でいらっしゃるご利用者様。中和倉にはステージスペースがありますので、ご披露していただく事になりました。本番に備え、何日もデイへ自主的に徒歩でお見えになり、練習を重ねておられました。練習では、スペシャルドリンクを持参し、座っての発声練習からはじまり、起立してからの詩吟へと移行していききました。真摯な練習への取り組みがとても印象に残っております。同じデイのご利用者様がショーを披露するということで、観覧のご利用者様もとても楽しみにされておりました。いよいよ本番当日。私自身、初めて詩吟を聴きましたが、その歌声と練習なされている姿を思い出し、感動をいたしました。ご本人様からも達成感を感じ、また来月の出演もしたいとの事でした。観覧のご利用者様も、一緒に歌いながら、または聴き入りながら見ておられました。ぜひとも、また聴きたいと思いました。(桑村)



「掲示板」牧の原

掲示板には、毎週M様が切り絵を飾って下さっています。数日かけて根気良く作り上げているそうで、季節に合った絵や言葉を用いた凝った作品です。新しい絵が飾られるのを楽しみにしているご利用者様も沢山いらっしゃいます。今回、T様からの提案があり、お二人で相談した結果、隔週で交代で作品を飾る事となりました。T様はつまみ細工をお持ち下さいます。つまみ細工とは、正方形に薄く切った布をつまんで浮き彫り風に表現すると物だそうです。ますます掲示板が華やかになります。皆様も楽しみにお待ち下さいね。(穴倉)



「コンビニ食材で」常盤平

いきいき舎では、お一人お一人の日常生活での様子を詳しくお聞きした上で、リハビリのプログラムを立てています。リハビリと言うと運動をイメージされるかもしれませんが、いきいき舎では調理もその一つと位置付けています。今は行えていないけど再開したい方や行ってはいるけど自信が無くてという方に参加していただき、自信を持ってご自宅でも行えるようなプログラム作りを心掛けています。デイサービスでだけ調理を行い「楽しかった」「おいしかった」とならないよう、レシピ(材料や手順)をお渡しし、実際のご自宅での調理の感想もお聞きしています。安全に行え、簡単、栄養バランスのいい食事をとの思いから、コンビニでも手に入る食材を使い、電子レンジ調理できるメニューが中心です。ご自分で作った料理をご家族に「おいしいよ」と言ってもらえたと、笑顔で報告して下さる方が大勢いらっしゃいます。ご自分にもできた！という気持ちを積み重ねていくことで、心身ともに前向きになることができます。心と身体、両方の健康を保つことが大切です。これからも、みなさんの心身の健康増進に役立つプログラムを提供してまいります。(富田裕)



PT 報告

松戸二十世紀では、昼食後に3～4名で約10分間音読をする事を始めてみました。音読する内容は簡単な童話で、一人1文ずつ読んでいくというやり方です。音読は、文字を見てインプットや声に出してアウトプットをすることができるので脳の血流が良くなり脳の老化を防ぐことができます。黙読ではインプットだけで脳の動きはあまり大きくありませんが、音読に変えるだけで劇的に脳が働きだすといわれています。音読をしていると脳の前頭葉が刺激されます。前頭葉は言語能力や自制心、やる気など様々なことに関係があります。前頭葉には意欲に関する作用もあります。音読を始めると色々と行動的になってくるそうです。前頭葉が鍛えられることで自制心も強くなっていきます。やらないといけないことや将来の自分のためにやるべきことがあるのに面倒で全然進んでないという人には音読で前頭葉を鍛えるのが効果的です。音読はストレス解消にも効果的。セロトニンの分泌が高まり、落ち着いた気持ちになることができます。イライラした気持ちが落ち着くだけでもストレスは減ります。感想：男性もちろん良い声で聞いていて楽しいのですが、女性の優しく感情のこもった音読を聞いていると、幼い頃に祖母や母に本を読んでもらった頃の心地よい気持ちになります。皆様の読み聞かせる事の上手さに感動します。(PT 小林)



音 読



「作って食べる楽しみ」松戸二十世紀

松戸二十世紀では、生活リハビリの一環としてパン作りを行っています。昔ご自宅でお菓子やシュークリームを作られていたS様はパン作りの常連?!で週1回のペースでパン作りをされています。職員と一緒に道具や材料の準備をし、パン一斤を焼き上げてその後お好みの枚数に切り分けご持参の袋に入れて持ち帰ることができます。昔からパンが好きで、朝はパンしか食べないと言うS様。翌日の朝食に旦那様と一緒に召し上がるそうです。ご自分で好きなものを作ってご家族に「喜んでもらう」楽しさを感じているようです。パン作りを行なう事で集中力や家事動作、意欲を高め自立支援を促し、また自信を持って頂き趣味や生きがいになってもらえたらとの目的で実施しております。S様からは、「パン作りの工程が楽しい」、「パンが出来上がった時の匂いで小腹が空き食べたくなっちゃう」等の言葉を頂いています。今後、他にもパン作りをご希望される方がいらっしゃれば随時募集をしていますのでお気軽に職員に声を掛けて下さいね。(栗原)



「模様替え」松戸新田

私事です、牧の原から松戸新田へ移って約2ヵ月経ちました。この2ヶ月の間にリハビリ室及び物療室のレイアウトを変更(写真)させて頂きました。理由としては、リハビリしやすい環境(ご利用者様及びスタッフの作業性)を提供したいと考えたことです。レイアウトを変更した当初は、ご利用者様からいろいろなご意見を頂戴し、戸惑いもあったようですが、さすが松戸新田のご利用者様、直ぐに環境になれ、「前より広くなった気がする」「使いやすくなった」とお褒めの言葉を頂ける様になりました。牧の原のご利用者様は、「あいつ松戸新田へ行って模様替えしたか」って思っている方もいらっしゃると思います。模様替えが好きなのでは無く、皆様に快適に過ごして頂く事を一番考えています。これからも皆様のご意向をくんでいきますので宜しくお願いします。(門馬)

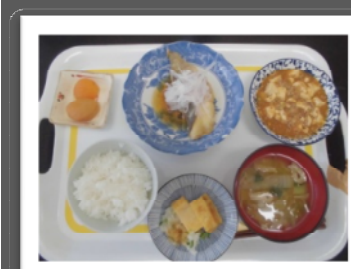


自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)

松戸二十世紀



中和倉



常盤平



北小金



牧の原・松戸新田職員ランチ



◆昼食(有)・常盤平 ・中和倉 ・北小金 ・松戸二十世紀
◇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“常盤平”の
“大木伸”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A.千葉県市川市

Q2 趣味は？

A.ウクレレ。音楽鑑賞

Q3最後の晩餐？

A.ごはん味噌汁

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：音楽を聴く

怒：特になし

哀：遠くの友達に会えない

楽：ウクレレを弾く



自立支援の取り組み

具体的目標たてる意味

なぜ、目標をたてるのでしょうか？ケアマネとの担当者会議・3ヶ月ごとの計画書作成時に「〇〇さん、どんな目標たてましょうか？」「何かやりたいことありませんか？」と聞かれる機会がありますが、その時に、どう答えていますか？即座に「△△やりたい！」と答えられる方おられますが、私の経験上、「ん〜…」と悩んで答えがでない方が多いように思います。では、冒頭の質問です。なぜ、目標をたてるのでしょうか？

それは『目標をたてること』が『いきいき豊かな暮らし』を実現するための道しるべになるからです。いきいき豊かな暮らしの価値観は個人個人で違います。例えば「毎日楽しく暮らしたい」「何時までも家で暮らしたい」など・・・しかし目標設定の定義は、暮らしを豊かにする（QOL 向上）イメージが大事です。そしてその達成目印として目標をたてていきます。目標達成をゴールとするならば、その中身は「具体的」である必要があります。

ここで、常盤平ご利用のHさんとの目標立てを一部ご紹介いたします。Hさんは、ご病気になる前スポーツジムに通っていらっしゃいました。運動をすることもそうですが、何よりジムの仲間と一緒に過ごすことが楽しみでした。今はなかなか会うことがかなわず、ジムに行きたい気持ちと「難しいかもしれない」という気持ちがあり、具体的な目標をたてることができていませんでした。何度か話し合いを重ね、その中でHさんも色々考えてくださり、ひとつの道しるべができました。このように、ご自身のイメージする暮らしを考えることこそが、『いきいき豊かな暮らし』に自然となっていくのではないのでしょうか？『具体的に目標をたてること』をマイナスにとらえず、是非チャレンジしてみてください！（PT 長島）



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

◆リハビリデイホームいきいき舎松戸二十世紀

☎047-382-5120/FAX047-382-5121

-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

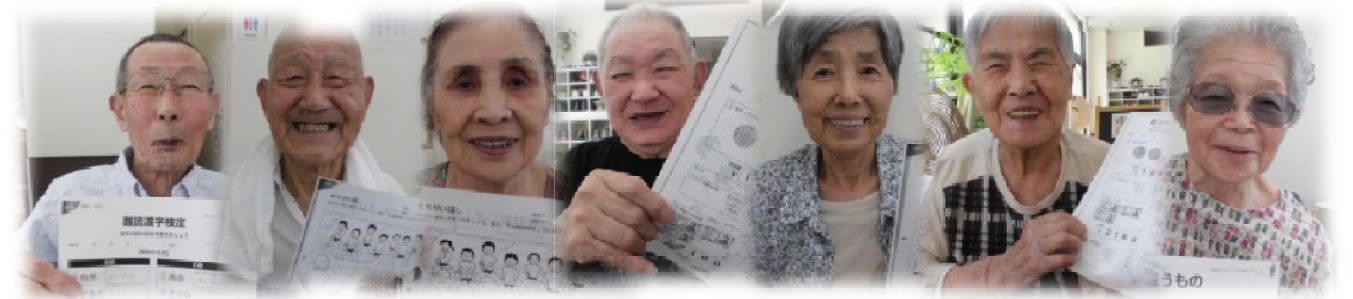
◆サ高住◆

◆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

脳トレ後のスッキリした笑顔

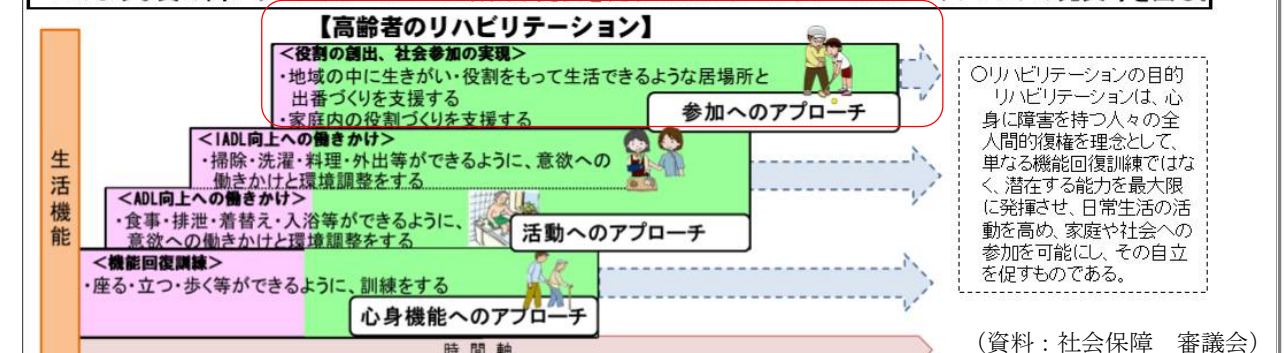


生活総合リハビリ

私たちの目指すイメージ

活動と参加に焦点を当てたリハビリテーションの推進

○「心身機能」、「活動」、「参加」の要素にバランスよく働きかける効果的なリハビリテーションの提供を推進するため、そのような理念を明確化するとともに、「活動」と「参加」に焦点を当てた新たな報酬体系の導入や、このような質の高いリハビリテーションの着実な提供を促すためのリハビリテーションマネジメントの充実等を図る。



「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.ご利用者様一人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。