

「昔の遊び」牧の原

「これ、ちょっとやってみていい？」とお手玉を見掛けたご利用者様。お手玉を手に取ると、自然に歌を口ずさみ手が動いていました。その日は、お手玉を通してあまり関わりのなかった方と話も弾み、交流のいいきっかけとなったようでした。お手玉には、脳を活性化させる効果があるそうです。通常、右利きの人は右手から左手へお手玉をパスしますが、左手から右手にお手玉をパスするといったように【逆回し】する事で、脳の司令塔である前頭前野を大きく活性化できるのだそうです。他にも、けん玉・折り紙・おはじきなどの懐かしい昔の遊びには、集中力アップ・体力アップなどの良い効果があり、再注目されているそうです。手軽に出来るので、チャレンジしてみたいはいかがでしょうか？（宍倉）



「講座」北小金

北小金では11時から「生活講座」と14時から「健康講座」を実施しています。生活講座は生活に役立つ豆知識や雑学クイズ・今日は何が起こった日なのか、等の気軽に聞ける内容を中心に、健康講座では病気にまつわる内容【9月は残暑でも気を付けたい熱中症や脱水症・脳梗塞、等】を中心に行っております。特に健康についての関心が高い方が多く、質問をされたり、気になる病気の悩みを相談されたり等の光景も……。ここで生活講座に出した9月にまつわるクイズを1問出します。問題：十五夜の事を指す「ちゅうしゅう」の名月、漢字にすると「仲秋」の名月である。○か×か。答えは簡単ですね。正解は×です。「中秋は」秋の中という意味を持っています。9月の中日に当たる9月15日＝十五夜はまさに中秋と言えます。このような形で20分から30分程度の生活・健康講座を行っております。今後生活・健康講座を行うにあたり、ご利用者様から「こんな内容を話してほしい。」「〇〇に関してもっと知りたい。」というリクエストを募集しておりますので是非職員の方までお声をかけて下さい。（花井）



OT 報告

ゴムバンドトレーニング

今月から中和倉で始めたトレーニングがあります。それはゴムバンドを使ったトレーニングで、現在は主に膝等の、足の筋力をつけるために行っています。膝の筋力をつける運動は、加齢と共に膝の関節が変形し、痛みがある方にとってはとても重要です。歩くことはもちろん筋力をつけるのに効果的ですが、膝に痛みがあると、なかなか歩けないのが実情です。その為、膝の痛みがなく、しかも筋力をつけられる運動はとても重要です。ゴムバンドはホームセンターのスポーツコーナーや、最近では百円均一のお店でも見つけることができます。ゴムの硬さによって運動の強度を変えられることや、使い次第では、色々な筋力のトレーニングをすることができるのもゴムバンドのいい点です。膝の筋力訓練は毎日続けてトレーニングすることが必要です。少し空いた時間にも、気が付いたときでも、毎日時間を決めてでもかまいません。是非、ご自分のペースでやりやすい時間を見つけ、トレーニングしてみてください。（村田）



「日常の動作は複雑だけどよいリハビリ」北小金

最近歩く距離を増やしてきた片麻痺のAさん。歩いている途中（低い）ラックに置いてある雑誌コーナーに立ち寄り雑誌を一つ選びました。それをおもむろに手に取り、麻痺しているほうの手になんとか挟み込み再び杖で歩き始めました。片麻痺のAさんにとってはなかなか大変な作業だったのですが、自宅で一人で生活する人にはよくある場面のひとつです。しかし、この一連の動作にはいろいろな要素が含まれています。①雑誌を取るため杖を離して立っていることができる②低い位置にある雑誌を取るために体がかがめることができる（杖なし）④麻痺していないほうの指が適度に曲げ伸ばしすることができそれを保持することができる（歩いている途中で雑誌を落とさない把持力）。このように歩いている途中に（低いところから）何か物を取って運ぶという何気ない動作にも色々な運動要素が含まれています。上記に限らず「デイ内で飲み物を自分で取りに行く」という行為も同様の要素が含まれ、実施している間に自然とそれらの動作が反復練習されることとなります。各個人苦手な動作はそれぞれ異なりますが、一見なんでもないように見える動作でも体を複雑に使っていますので、まずは普段の生活で動くことを大切にしてみてください。（横山）



「習慣」牧の原

牧の原では、様々な体操をご利用者のニーズに合わせて行っています。現在行われている体操は、転倒呼ばない体操・腰痛呼ばない体操・小集団体操・身だしなみ体操・立位体操の5種類があり、固定のメンバーで行うものと自由参加のものがあります。これらは、ご利用者の自己選択で行われており、時間を決めて行う事で習慣化しつつあります。体操には身体を緩めるという効果がありますが、身体の柔軟性を回復させることで転倒や怪我のリスクを減らす事にも繋がります。また、高齢になると体力は低下してきますが、継続する事で体力の低下を遅らせる事が出来ます。体操は、習慣づけて行う事で効果が期待できますが、効果が出るまでには3か月程はかかると言われています。継続は力なりという言葉にあるように挫折せずに続ける事で、日常生活において体操の効果も実感出来るのではないのでしょうか。ご報告お待ちしております！（篠原）



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“牧の原”の  
“伊藤聖子”を紹介いたします。

### Q1 出身地は？

A：秋田県

### Q2 趣味は？

A：食べ歩き

### Q3 最後の晚餐？

A：ケーキ

### Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：美味しい物を食べたこと

怒：あちこちぶつけること

哀：携帯電話が急に動かなくなったこと

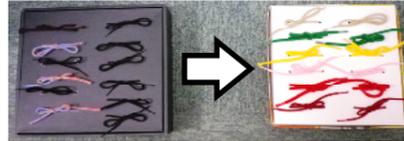
楽：利用者の方々と話をすること



## 自立支援の取り組み

## 様々・・・

写真は「紐結び」と呼んでいる指先のリハビリ道具です。細かい指先の運動を行うことで普段行っている箸やスプーンの操作、ボタンやファスナー操作などがしやすくなります。また、指先を使うことで脳への刺激にもなり、認知症予防にもなります。この「紐結び」、以前は写真左の地味なものでしたが、この度ご利用者様からカラフルな箱と紐を頂き写真右のように明るくはなやかなものへとリニューアルいたしました。作りは全く変わっていませんが、「綺麗な色だからやってみた」「やっていて楽しい」と好評で、意欲的に取り組まれる方が増えました。意欲的にリハビリを行う方は意欲が低い方に比べ、リハビリの効果がよりよくなるといわれています。今後も皆様の興味を惹き、意欲が向上し、より良い生活につながる工夫をしていきたいと思っております。(佐藤)



月1回草むしりを実施しております。正面玄関周辺には、雑草がアスファルトの隙間から伸び放題になってしまいます。日頃からご自宅やデイでゴミ取りをされているD様に、草むしりの声掛けをすると快く「おお、やろうか！」とすぐに作業に入られます。雑草を一つ一つ丁寧に根っこから取り、その後はほうきや塵取りで周辺のゴミを綺麗に集めてゴミ袋に入れて下さいます。一見、面倒くさいと思われがちの草むしりですが視点を変えて見ると実は驚くべき健康効果やストレス発散に繋がっているのです。「しゃがんだり、立ったり」する事でものすごい回数のスクワット（膝の屈伸運動）が行なわれ、中強度の運動効果もあり、カロリー消費が期待出来ます。常にご利用日には自ら進んで清掃活動に役割意識を持って実施され、更に清掃活動の場を広げ地域貢献をして下さいました。(栗原)



### 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-

◆リハビリセンターいきいき舎北小金 ☎047-712-0321/FAX047-712-0322

◆リハビリセンター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



# 生活総合リハビリテーション いきいき日誌



平成29年9月  
120号

## 今月の笑顔

## 秋の笑顔



## 生活総合リハビリ

## 自己選択

8月よりひと月ごとの「おすすめ講座一覧表」をお一人お一人に説明と共にお渡ししています。(現在のところ一つのルームの方々が対象です。)ひと月の予定をわかりやすくし、ご自分で参加したい講座を選択していただくためです。講座の中で特に女性に人気があるのが、趣味活動の「手芸」講座です。この「手芸」講座も何を作るのかがわかるように、前もって内容を掲示するようにしました。すると手芸のお好きな方々は「これはいつ作るの?」「私が来る曜日にやるのかしら?」、と「講座一覧表」のカレンダーを見て講座のある日を確認されていました。そして「手芸」講座当日は、朝一番にスケジュールボードに“参加”の札を貼られていました。これまでの講座より希望者が多くいらっしゃり、皆さん楽しんで参加されていました。ご自分でカレンダーを見て予定を立て、やりたいことを選択し、参加される。自分で選択し参加することで意欲的に取り組むことができる。自立支援につながる自己選択の機会を一つでも多く持てるよう工夫していきたいと思っております。(藤森)



自立支援＝自己選択・自己決定・自己遂行

## 「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.ご利用者様お一人お一人の身体状況に応じた個別な処遇を行います。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。