

「司会」中和倉

中和倉は月に10回弱ほど、ステージを使ってのショーがあります。紙芝居、詩吟、コーラス披露、地域ボランティアさんによる尺八など毎月、様々な内容で催されています！その中で、私は司会をやらせていただく機会があります。

司会といっても、進行するだけでなく、主催者側の想いを代弁したり、観覧されているご利用者様の心をひきつけ、一緒に参加しやすく誘導することが重要だとやらせて頂いて気付きました。その中で中和倉ご利用のS様が詩吟を披露して下さったことがとても印象に残っています。本番当日までに、S様が詩吟と出会ったエピソードをお伺いしたり、詩吟で使う曲をパソコンからインターネットを使って取り込み流す事、曲目の構成などを打ち合わせしました。利用日や利用日以外の日にも来て、真摯に練習している姿に、ショーに向けての意気込みを感じ、私自身も司会を頑張ろうと思いました。本番も無事に成功し、S様からも達成感を感じられ、聴いていたご利用者様も楽しんでおられました。その姿に、私はあがり症なので、人前ではとても緊張してしまう性格なのですが、ご利用者様の笑顔や満足感の姿に、司会をやることでこの場に携わらせて頂き、良かったなと感じました。ショーを披露して下さるご利用者様のご参加をお待ちしております。(桑村)



「体力づくり」牧の原

今年残り僅かになりました。1年があっという間に過ぎていきますね。落ち葉も見られ、寒い時期に入ってきました。この時期は、風邪をひきやすい季節ですので風邪のお話をしたいと思います。風邪とは？皆様はどういう意味だと思いますか？熱・喉の痛み・咳・鼻づまりなどの症状が一般的ですが、気になったので調べてみたところ、上気道の炎症の総称を指すという事がわかりました。呼吸をするのに必要な空気の通り道を気道と言いますが、口や鼻から声帯までを上気道と呼びます。この上気道にウィルスが侵入し感染することで炎症が起こり、風邪の症状を発生します。風邪をひかない為には、手洗い・うがいはもちろんウィルスに打ち勝つ免疫力を付ける事が必要です。その為には、毎日の運動を習慣とし体力をつける事が大切です。運動の習慣がない方は、まずは毎日5分間から始めてみましょう。運動の方法は、個人によって違うので、リハビリスタッフに相談してみてください。しっかり体調管理をし、冬を乗り越えましょう！（篠原）

“柔道整復師”報告

干渉波の効果とは？

施設に設置されている電気を流す治療機器の干渉波。やったことがない方はもちろん、やったことがある方でも、どのような作用で体にどんな効果があるかをわかっている方は少ないと思います。そこで簡単に干渉波の説明をしたいと思います。朝起きる時や、下の物を拾う時など自宅での生活で膝や腰が痛むことはありませんか？いきいき舎では、痛みの緩和を図り、自宅での生活をより過ごしやすいように干渉波を導入しています。干渉波の主な作用は、痛みの緩和です。

電気刺激を用いて筋肉を収縮することで、血流を促進し、疼痛物質（痛みを感じさせる物質）を血流に乗せて除去する効果があります。様々な電気の治療器がありますが、この干渉波は二つの周波数の違う電気を体の中で交差するように流すと、体の中でぶつかった電気同士が干渉作用を起こし干渉電流と呼ばれる電気を発生させます。この電気は体内で発生するので、体表からは流せない深部にも電気を流すことができます。腰などの多くの筋肉が重なり合っている部分や、関節の内部にも電気を流すことができます。干渉波は使い方を間違えると大変危険な機械です。

ご自身で電気の強さを変えたり、自分で付け直してしまうと怪我をしてしまう場合があります。電気が強すぎたり、途中で外れてしまった等、問題があったときはリハビリスタッフまでお声かけください。(永田)



「個別機能訓練加算Ⅱ」松戸新田

個別機能訓練Ⅱについて簡単に説明します。目的は、①身体機能だけでなく精神の働きも含む「心身機能」②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」等の「生活機能」の維持・向上。実施者は機能訓練指導員（理学・作業療法士、看護師）が直接実施し実際の行動そのものや、それを模した行動を反復して行うことにより、段階的に目標の行動が出来るようにしていくことです。上記を踏まえて、当所でのリハビリを紹介いたします。A様、浴槽からの立上がり→浴槽からのまたぎが上手くできないとご家族から相談がありました。担当者会議の日に私と理学療法士で自宅を訪問し浴室の環境、広さ、高さ、本人の動作確認を行いリハビリ（写真）メニューを追加し新たにはじめています。3ヶ月後、6ヶ月後の経過を見ていきたいと思っています。（続編に期待したいです）自宅での生活状況にお困りの方は、各事業所のスタッフにご相談ください。皆様のお役に立てると幸いです。（門馬）



「目的思考」松戸二十世紀

一般的にリハビリの意味は「本来あるべき状態への回復」等の捉え方がありますが、私達は「ご自身の力を十分に発揮できているとき」と考え日々リハビリを行っています。つまり病気や障害を負う以前の状態を取り戻すことではなく、ご利用者は何を失ったかを思考しリハビリを行わなければなりません。すなわち「どのようなプログラムを行うか」ではなく、「どのような目的に基づいたプログラムによって、何を解決しようとしているのか」という思考です。例えば「体操をするために行っている」のであれば目的思考ではありませんが、「仲間と共に希望を共有し励ましあいながら体力を作る」という目的であれば価値が高まります。職員も「上手に体操を指導する」という思考ではなく、ご利用者に「自分らしさを発揮してもらえる基礎となる体操」と捉えると専門性が発揮できます。要はどちらも目的思考が重要であると考えます。(20th Century Boys)

自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)

松戸二十世紀



常盤平



牧の原・松戸新田職員ランチ



中和倉



北小金



◆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“中和倉”の
“高橋洋子”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：スキー・少女漫画

Q3最後の晚餐？

A：ハンバーグとグラタン

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：新しいスキー板を買ったこと

怒：やんちゃな息子2人

哀：小5の息子に算数を教えられなかったこと

楽：猫カフェに行けたこと



自立支援の取り組み

様々な取り組みを紹介

「施設通貨」常盤平

常盤平・中和倉には施設内通貨「デイ」があります。10 デイ札から 1000 デイ札まで見た目も本当の紙幣みたいで、デイを稼ぐ手段としては、勝敗を当てるなどのゲームへの参加、洗濯物たたみや食器拭きなどのお手伝い、ゴミ箱をチラシで折って作るなどの手作業を行なうなどがあります。ご利用者様は野球やサッカーのゲームの勝敗を気にされたり、お手伝いをされては笑顔でデイを受け取ったりされています。一方、デイの支払いはお茶などの飲みもの、足湯、顔マッサージなどのリラクゼーション、爪切りなどで必要です。“いきいきコンビニ”の商品もデイと交換できます。ご利用者様はリラクゼーションの後に「何デイだった？」とお財布からデイを出して数えたり、コンビニでお買い物をするためにデイを貯めたりされています。毎朝払うお茶代をあらかじめ用意されてくる方もいます。このように施設内通貨を使用する効果は、稼ぐために意欲が向上したり、通貨を財布から出したり数えることで手指の機能訓練になったり、計算することで頭の体操になったりとたくさんあります。お手伝いの報酬としてデイをもらうことは満足感、達成感も感じられます。社会の中でお金を使う機会が減った方にもよい機会となります。稼いで、貯めて、使って、楽しみながらいろいろな効果のある「デイ」をぜひどんどん使いましょ。 (藤森)

「スケジュール管理」北小金

北小金では自立支援の取り組みの一環としてご利用者様にデイでの1日の予定を立てて頂いております。“運動”“脳トレ”“健康講座”“気分次第”等と多様な活動から選び決められております。又、コーヒー活動・手浴・目の癒し・ウォーターマッサージ・ほくし(スタッフマッサージ風)5つは事前申し込み制で、中でもウォーターマッサージ・ほくしに関してはどちらか1つしか選べなくなっております。何故予定を立てる事が自立支援に繋がるのか？と疑問に思う方も多数おられるかと思えます。運動機能や認知機能面に対しても“細かい指の動きや使い方～立位姿勢(バランス保持)、自主的に考える”など多くのリハビリ要素(複合動作)があります。そして自立=自己選択・自己決定・自己遂行と考えています。事業所の平均介護度 2.5~2.6 と重度のご利用者もいらっしゃる中で主に自己選択・自己決定に比重を置いて行っております。お一人で予定が立てられない方でも、ご本人と相談し意思を尊重して予定を立てております。“主体的に過ごして頂く事”を大切に、1日の予定立ても重要な自立支援の仕組みの1つと考えています。(清水)

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



生活総合リハビリテーション いきいき日誌

平成29年11月
122号

今月の笑顔

寒さを吹き飛ばす笑顔



生活総合リハビリ

外出リハビリ

外出リハビリは「手段」の一つです。どのような意味かという、ただの「外出」にとどまらず一人一人の夢や目標を達成するために行なうものだからです。「お楽しみ」が目的ではなく、「実践リハビリ」と捉え、スタッフと一緒に事前に予定を立ててから出かけます。外出リハビリ後、ご本人に感想を聞き、またリハビリスタッフの目から見た課題を挙げ、今後のリハビリをどうしていったら良いかを一緒に話し合い、目標達成を目指していきます。先日、いきいきコンビニ(事業所内にあるコンビニ)の商品の購入を目的にYさんと近くの100円ショップへ行ってきました。Yさんは約1年ぶりの買い物です。目的地に到着しYさんにコンビニの主旨を説明しながら、売れ筋商品と季節に合わせた商品の例をだしながらイメージしてもらったようにしました。『買い物久しぶりの為、何が良いかわからないのでお任せします』と最初は消極的でしたが、店内に入り、カートで休みながらも商品選びをされていると次第に楽しんでいる様子が見られました。「これが欲しい、これもかわいい。」と最初とは違い積極的に商品を選んでいらっしゃいました。結果的に、普段歩かないぐらいの距離を歩いており、また事業所の需要のある部分のお手伝いを担った達成感も感じられた様子でした。その後のリハビリも意欲的に運動と体のケアをご自身でできていらっしゃいます。Yさんの目標でもある「歩く機会を持ち外出したい」を実現できるよう、日々のリハビリ頑張っていきましょう。(今井)



「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。