

「いきいきサポーター」中和倉

いきいき舎全事業所でメンバーを募っている『いきいきサポーター』を皆様ご存知ですか？いきいき舎では、『最後まで主体的に生きる』をお手伝いするための、いきいきサポーター制度が始まっています。いきいきサポーターとは、ご自身のできる事を活かして、デイ内で行っている活動をデイ内に留めず、外部に広げていく取り組みと言えます。デイ内でリハビリを頑張っているのは、体が元気になったその先に何かできるようにになりたい事があるからです。その何かを活かす場を作ることにしたのが、いきいきサポーターです。

今まで、何人かの方から、「サポーターとして活躍したいけれど、公共機関を使って行くのは難しい。」とお声を伺いました。長距離の移動が困難だったり、使い慣れていない公共機関での外出が不安、との声に応えるべく、現在はいきいきサポーターの送迎システムを考案しています。このシステムを使って、サポーターとして活躍できる方が増え、『最後まで主体的に生きる』を応援する手段の一つになればと思っています。興味のある方は是非スタッフにお尋ね下さい。（村田）



「写真展」松戸二十世紀

H様の趣味（カメラ撮影）で以前に撮った写真を見ていた多くのご利用者様から反響があったことから、2月より展示スペースを設け写真展を開催し始めました。H様と職員で展示方法を考え、見せ方にも工夫をこらしています。この写真展の目的として「写真を通じ多くの方に外の風景を見せてあげたい」というH様のテーマがあります。現状展示されている写真は以前に撮られた物で、今後は新作を撮りに行き、写真を通じ四季折々を見せてあげる事ができればと考えられています。ですが、外に撮りに行くのは安易な事ではありません。その理由は次回のリハビリ報告でお伝えいたします。（本澤）

※現在H様はご友人達と草加市文化会館にて2月22日～28日まで写真展を開催しております。



“セラピスト”報告

訪問リハビリ Vital-バイタル

2月より自費訪問リハビリの「Vital バイタル」がスタートしました。医療保険や介護保険を使わず、現在お住まいの場所でリハビリが受けられるサービスです。バイタルでは、いきいき舎の理念に沿って「自分らしく生きる」を支援し、お客様の「明日を価値あるものに」をモットーにリハビリの提供をしています。例えば、『歩けるようになりたい！』というAさん。歩いて何をしたいかといえば、自由にお家の中を動きたいという思いがあります。今は車椅子で移動されているため、まずはつかまりながら自身で立て、姿勢を整えて立ち続けるということを目指にしました。自由に動くためには『安全』に動作を行える必要があるからです。訪問した時に、身体の調子をみながら一つ一つの動作のバランスを整える練習を中心に行っています。Aさんは目標に向かい、訪問日以外にも自主練習に励んでいらっしゃいます。このように、お客様の『こうありたい』という思いに寄り添いながら、お客様の状態に合った効果的なリハビリを提供していきます。ご興味がある方、是非ご相談ください！（今井）



「腰痛体操」松戸二十世紀

松戸二十世紀では腰痛体操報告です。日本人の4人に1人が腰痛もちといわれていて年々増加傾向にあるそうです。いままで腰痛といえばまず安静と思ってる人が多いと思います。しかし近年では安静に過ごすことが、かえって腰痛の回復をさまたげ、再発や慢性化を促すことがわかってきました。安静にしすぎてしまうと体を活発に動かさなくなり、腰を支える筋肉、背骨の力や柔軟性が失われます。その結果、腰痛の悪化や再発、慢性化をおこしやすくなるのです。同時に、腰痛への不安や恐怖そのものも、痛みを助長するものになります。なので腰痛の場合は特別に安静にはせず、できる範囲で、普段の活動を続けることです。松戸二十世紀では腰痛体操に現在痛みのある方予防をしたいと希望される方8～9名参加しています。まだ初めばかりですが最近腰の調子がよいなどの声もいただいています。腰痛は完治が難しいので継続して行っていきましょう。（紺野）



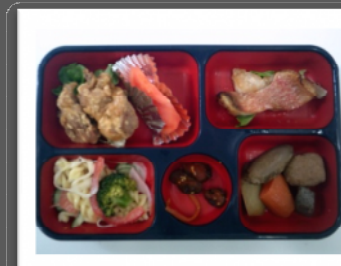
「NEW」牧の原

牧の原では新たなセラバンドを購入しました。5種類の色があり色によってゴムの強度が異なります。強度は緑、青、黄、赤、黒の順に強くなっています。女性や筋力がない方は緑・青色。男性や筋力がある方は黄・赤・黒色がお勧めです。対象者のレベルに合わせたトレーニングが出来るのが特徴です。しかも輪になっていることで椅子やテーブルなどに引っ掛けることができ、指に力が入らない・握力がない方など扱いやすくなっております。筋トレの他にストレッチにも活用できますので、セラピストまでお気軽にご相談ください。（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。

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。