

「音読」北小金

北小金では「音読」という活動の時間があります。昔話や小説、詩、俳句、短歌、落語等の文章を大きな声で朗読する時間です。ポイントはおなかから大きな声を出し、一文字ずつはっきりと読むこと。音読の効果は、認知症予防、脳の活性化、喉を鍛えることによって誤嚥性肺炎の予防にもつながる等盛りだくさんです。また、大きな声で文章を読んでいると、ストレス解消にもなりますし、体もポカポカしてきて、まるで運動をした後のような心地良い爽快感に包まれます。色々な文章に触れ、心に残る言葉にもたくさん出会い、感動を共有できるのも楽しみのひとつです。

とりわけ人気があるのが、「相田みつを」の詩です。有名な詩がたくさんありますが、一つ一つ思うところがあるようで、皆さま「なんて素敵な詩なんだろう。この歳になっても気付かされることが多い詩だ」と感動され、心の洗濯をしているような気持ちになるそうです。“いろいろあるんだな にんげんだもの いろいろあるんだよ 生きているんだもの” これからも音読の様々な効果に期待しながら、たくさんの素晴らしい文章にふれていければと思います。(藤井)



「ステッパーの効果」牧の原

牧の原では、利用者様のご要望もありステッパーを導入しました。実際にやってみた感想を聞いてみると「運動をやったと実感できるからいい」と好意的なコメントを頂きました。はじめは少人数が行っていましたが、やっている利用者様をみて「私も、俺もやってみたい!」とどんどん利用する人数も増えてきました。ステッパーの効果について話したいと思います。

①立位バランスが鍛えられるので転倒予防になる。

②腰に負担をかけず、運動を行える。

③足首の筋肉も使うので足を上げる動作や立ち上がりに必要な筋肉が鍛えられ、すり足歩行が改善される。

などメリットが沢山あります。歩行時にふらつきがある方や、すり足が気になる方は是非活用してみてください。今年は例年にない猛暑ですので、熱中症にならないように水分補給や暑さ対策をしっかり行いながら運動に取り組みましょう。(篠原)

「Suteppā」



“セラピスト”報告

“マシン増設”

常盤平に新しいリハビリ機器が2台導入されました。

(1台目) 上下肢・体幹の筋力強化用のマシン ※通称は募集中です。

(2台目) 脂肪燃焼用マシン ※通称「ブルブル」です。

常盤平をご利用されている皆様にも大人気で、導入直後から「やりたい!」と挑戦される方が続出です。1台目の機器は当社「松戸二十世紀」等にも導入されています。2台とも、もともとの目的以外にバランス訓練や「またぐ、座面幅の狭い場所に座る、台の上にあがる」等の動作訓練の1つとしても活用しています。

今まで使用したことがない機器を使用することは、新しい動きを頭と身体で覚えなさいいけないため、脳の活性化にもつながってきます。上手く使えるか不安になる方もいらっしゃると思いますが、様々な活用法がある機器のため、あきらめずにスタッフにご相談ください。お体の状態に依じての使用になるため、今すぐできない場合もございますが、使用できる方法を一緒に考えさせていただければと思います。(長島)



「20分個別リハビリ」さくら通り

リハビリセンターさくら通りでは、「毎回20分間の個別機能訓練」を行っています。この時間はスタッフと利用者様がマンツーマンでリハビリを行う時間です。訓練の内容はご利用者様によって様々で、リハビリをしやすいするためのストレッチ等の体のケア、日常生活に寄り添った細かいリハビリ指導(床からの立ち上がり、ベッドからの起き上がり、立ち上がりや座り方)、「もっと歩けるようになりたい」「洗濯・掃除ができるようになりたい」「買い物に行きたい」などの目標に合わせてリハビリをご利用者様に個々にプログラムを設定しリハビリを行っています。

最初は小さい目標でも、達成すると自信に繋がります。その積み重ねがやがて大きな目標を達成させると思います。皆様のご来所お待ちしております。(永田)

短期集中リハビリを長期対応へ



「着替えセミナー」松戸二十世紀

皆さんはご自身で身の回りのことができていますか。たとえば、トイレでのズボンの上げ下げ、着替え、靴下や靴はご自分で履けていますか。リハビリをして身体は動かしやすくなった方でも、ご様子を覗いていると意外とできない方や一部分お手伝いを必要としている方がいらっしゃいます。そこで、身体機能の向上と日常生活の向上が繋がられるよう、いきいき舎ではこの夏から「着替えセミナー」を開催します。シャツなどの上衣編、ズボンなどの下衣編、靴・靴下編、ボタンやファスナー操作などの指先編と4つのセミナーを行います。セミナーでは体操に加え、動作のコツや工夫などのお話しをする予定です。シャツを着る時に手が通しにくい方、ズボンがなかなか上げられない方、靴下がうまく履けない方、ボタンの付け外しが難しい方、そうでない方も参加してみましよう!(佐藤)



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・さくら通り職員ランチ



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 ・さくら通り※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“松戸二十世紀”の
“水野直子”を紹介いたします。

- Q1 出身地は？** A：千葉県
Q2 趣味は？ A：子育て
Q3 最後の晚餐？ A：子供と一緒に
Q4 最近の喜怒哀楽は？
 喜：子供の成長
 怒：子供の成長
 哀：子供の成長
 楽：子供の成長



自立支援の取り組み

皆の笑顔を探して

松戸新田では自立支援の取り組みに対して、K様の趣味である折り紙を支援しています。K様はご自宅で趣味の折り紙を作成されては利用者の方にとデイに持ってこられ、利用者の方から喜ばれています。また、折り紙の作成について折り紙教室を他事業所で開催し好評を得ています。折り紙は指先の運動とともに脳の活性化（折り紙手順の記憶、手指を動かして刺激を入れるなど）に良いとも言われています。多くの方々の笑顔がますます増えていくように今後も自立支援に取り組んでいきます。（柴田）

「地域包括ケアシステム」的発想により、当社では「活躍型リハビリ」いきいきサポーター制度を実施しています。詳しくは下記までご相談ください。

お問合せ：いきいきサポーター制度事務局 ☎ (047) 346-0912



ご案内②

自費訪問リハビリテーション

本年2月に開設した自費訪問リハビリ「Vital-バイタル-」開設し3ヶ月がたちました。下記のような方に多く契約頂いております。

(1) 介護保険施設入居者さま (2) 介護保険認定されリハビリが不足されている方 (3) 介護予防のため上記の方以外でも対応いたします。お気軽にお問い合わせください。

☎ (047) 312-9054

「自信の再取得を目指して」



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/FAX312-9053

- ◆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 松戸市常盤平 1-4-1 ☎047-394-5110/FAX394-5111
 - ◆デイホームいきいき舎中和倉 松戸市中和倉 172-1 ☎047-309-6532/FAX309-6533
- 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 松戸市小金 341-3-1F ☎047-712-0321/FAX712-0322
 - ◆リハビリデイホームいきいき舎松戸二十世紀 松戸市松戸二十世紀丸山町 76 ☎047-382-5120/FAX382-5121
- 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 松戸市牧の原 2-5 1-21号棟 103 ☎047-394-7710/FAX394-7711
 - ◆リハビリテーションいきいき舎松戸新田 松戸市松戸新田 392-1 ☎047-308-7001/FAX308-7002
- 脳血管・整形疾患特化型リハビリ施設-
- ◆リハビリセンターいきいき舎さくら通り 松戸市常盤陣屋前 6-6-101 ☎047-710-0816/FAX710-0817
- (デイホームいきいき舎常盤平サテライト事業所)
- ◆自費訪問リハビリテーション◆
- ◆Vital-バイタル- ☎047-312-9052/FAX312-9054

生活総合リハビリテーション いきいき日記 平成30年7月号 130号

今月の笑顔

爽やかな笑顔



ご案内

さくら通り

地域のケアマネジャーの皆様市内数多くあるデイサービスがある中で本年5月開設の「リハビリセンターいきいき舎さくら通り」を選んで頂き心より感謝申し上げます。契約定員60名のところ、開設3ヶ月で20名以上の契約をさせて頂きました。これからも自立支援のあるべき姿を追求して参ります。よろしくお願いいたします。

「個別20分リハビリを実施し、皆さまの明日を価値あるに！」



上記に関する問い合わせ：☎ (047) 710-0816

「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。