

「幕開け」中和倉

中和倉には舞台ステージがあります。地域ボランティアやデイご利用者様によるショーの披露などで活躍して頂きます！ですが、ここは舞台？と気づきにくいことも・・・もっと本格的な舞台らしくする為に、幕を着ける事になりました。その幕も、やはり自立支援のいきいき舎。ご利用者様に手伝ってもらいながら作成する事になりました。洋裁をお仕事にしていた方など沢山の方が協力し合いながら楽しく作成している姿が見られました。裁縫が苦手な私としては、ご利用者様の手によって、まるで魔法のように縫いあがっていく事に、驚きと楽しみが湧いてきました！出来上がった幕を見て、ご利用者様に「素敵な舞台ができたわね」とお褒めの言葉を頂いたり、大好評でした。舞台ステージがある、中和倉。ぜひともショーへの出演をお待ちしております。(桑村)



「いきサポ新たな試み」常盤平

「いきいきサポーター制度」をご存知ですか？当社デイのオリジナルの取り組みの一つで、端的に申し上げると「ご利用者さんの特技を他の方に披露して頂き、皆さんが笑顔になれる！」ことを目的としています。現在行われているものとして、折り紙教室の講師や読み聞かせをしてくださるサポーターの方がいらっしやいます。上記の活動は、「いきいきサポートカー」という送迎車を使い、外部に赴いて行って頂いていますが、今回新たな形として「作品の掲示」が始まりました。文章が得意な方には文章を絵が得意な方には絵を。作品は何でも構いません。参加できる条件はこれだけです。当社デイに通われていて、自分の作品を見てもらいたい！というお気持ちがある方。7ヶ所のデイサービスで同じ作品が掲示され、1ヶ月おきに掲示物が変わる予定となっています。まずは目にして頂き、興味のある方はスタッフにお声掛けください。7事業所の全ご利用者さん600名で作品から受ける感動を共有しましょう！（冨田裕）



「生活行為」松戸二十世紀

毎日、中重度の男性ご利用者様を対象に家事活動として、洗濯物干し洗濯物たたみ施設周りの草むしりやゴミ拾い、玄関周りの掃き掃除などの美化活動への参加を促しております。(各日1名、計5名)はじめは単なる「役割」として参加されていた方の中でも、実際に「自宅でも洗濯物をたたむようになった」「会話が増えた」等、御家族様よりお話しをいただきました。継続する事で「自信」となり「誇り」に変わり、「必要とされている」「頼りにされている」という事が「意欲」へとつながっているのではないかと感じました。身体機能はあるが、うまく生活行為動作(上記説明)に繋がれず活かしきれていないという事がたくさんあります。きっかけや機会があれば、まだまだやれることはたくさんあります。いきいき舎を、日常生活動作の練習の場として御自分で出来る事を増やせるような支援をしていければと考えております。(喜多)



“セラピスト”報告

夏のむくみ

毎日猛暑の中で、クーラーをつける生活は必需ですね。快適な室温は身体の表面温度を下げてくれます。その為、室内では汗もかきにくくなっています。また、熱中症対策で水分摂取を心がけたい時期なので水分量も増えやすい時期です。汗をかきづらい人は身体が水を貯めようと働いて水滞というむくみになってしまいます。これを改善するには、血管を広げて血流を上げること。足湯などで抹消血管を広げてから運動すると血圧をおさえて運動できるのでお勧めです。同じ効果は足裏刺激の機械でも得られます。リハビリ室でも人気の機種ですが、何気なく行っている事が身体のむくみ改善にも繋がっています。また、お風呂の中で足をバタバタして筋肉運動するのは、皮膚表面に水圧がかかって皮膚の水分が溜まりにくくなるので更に効果的です。デイサービスの浴槽でもできる方は試してみてください。夏こそむくみや冷えでお困りの方は是非、運動前に足裏やふくらはぎ部分を暖めるなどして、リハビリ行っていきましょう。(竹中)



「牧の原農園Ⅱ」牧の原

前回ご紹介しました牧の原農園の続編をご報告いたします。5月の始めに発芽したオクラの苗ですが、間引き・肥料の追加・水やりなど愛情深く手を掛けていった結果、順調に育っていきました。6月に入ると黄色い花が咲き始め、いよいよ収穫が出来る様になりました。オクラの成長過程を全く知らなかった方もおり、綺麗な花が咲く様子が笑顔が見られたり、縦向きに育つオクラの実に驚かれる様子も見られました。収穫もご利用者様が交代で行い、自宅で美味しく頂いたそうです。週に2~3回コンスタントに実が育ち、ここまでで30本程は収穫する事が出来ました。その間、参加されなかった利用者様も共にオクラの成長を日々見守り、来る度に苗に声を掛けたりと常に気に掛けて下さいました。有志から始まったオクラ作りですが、牧の原の皆がそれぞれ関わりを持つ事が出来、喜びや達成感を共有出来たのではないのでしょうか。(宍倉)



「一石二鳥」松戸新田

表題は造語です。皆様も「一石二鳥」という四字熟語は耳にしたことありますよね。(一つのことをして二つの利益を得ること)今回は一つのことをして四つの利益を得るリハビリです。先月の記事で篠原 OT(牧の原)が書いた「ステッパーの効果」お読みになったでしょうか。当所はステッパーを行う際にひと工夫一石四鳥にしました。それでは四つの利益とは？
「四つの利益」
その1、立位バランスが鍛えられる(転倒予防)
その2、ステッパーの目の前(視界の高さに)トリックアートを配置。(思考力)
その3、目の高さに配置したことで姿勢が良くなる。(円背予防)
その4、体を鍛え、脳を鍛える。(認知症予防)
当所ご利用の皆様気付いていましたか？もし気付いていない方はこの記事を読んでリハビリしましょう！（門馬）



自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)

<p>松戸二十世紀</p> <p>中和倉</p>	<p>常盤平</p> <p>北小金</p>	<p>牧の原・松戸新田・さくら通り職員ランチ</p>
--------------------------	-----------------------	----------------------------

◆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“常盤平”の作業療法士
“前田英次”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晚餐？

A：千葉県習志野市 A：音楽鑑賞

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：長野旅行できれいな景色を見た
怒：ここ最近の猛暑
哀：膝の調子があまり良くない
楽：食後のアイス



自立支援の取り組み

いきいきサポーターの方の協力も得ながら

各事業所「お着替えセミナー」なども始まり「着替え」に対する関心は高くなってきていると思いますが、体が硬くなったり動きが悪くなってくると多少なりとも難しい部分が出てくる動作でもあります。さらにチャックやボタンなどがついており指先の細かい動きが要求される動作でもあります。

北小金では脳梗塞や脊髄の狭窄症等により思うように指さきを動かさないご利用者様が多数いらっしゃいます。一度指先を動かすことを苦痛に感じてしまうと苦手意識を持ってしまふ場合が多いので、デイではできるだけ指先を使う訓練や場面を多くしています。そんな時に最近活躍しているのが、リボン結びとボタンを留める練習道具です。この道具は松戸新田のいきいきサポーターの方に作成を依頼し、打ち合わせをしながら心を込めて作っていただいたものです。

リボン結びは両指の細かい動きと協調性が要求されるのでボタン留めなどにも生かされるのですが、作成していただいた練習道具がカラフルでなおかつしっかり頑丈に作成されているために使いやすいようです。みなさん「これはいいね！」とかなりの好感度で、積極的に取り組んでくださる方が増えました。北小金のご利用者様の自立支援はこうした他事業所のサポーターの方の協力も得ながら成り立っています。(横山)



ご案内

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-
 - ◆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
- ◆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
いきいき日誌



平成30年8月号
131号

今月の笑顔

真夏の笑顔



総合リハビリ

さくら通りのストレッチ

さくら通りでは、運動前にDVDによるストレッチ体操を流し準備体操を行います。その他にもリハビリスタッフによる個別訓練にて他動でストレッチを行ったりもします。ストレッチとは「伸ばす、引き伸ばす」という意味があり、文字通り筋肉を伸ばす運動のことで、運動前のストレッチはこれから運動を行うぞ！という準備を行うためや、他動で動かす場合には縮まった筋肉を伸ばしたり、心地よい刺激のストレッチは筋肉を緩めるリラクゼーション効果もあります。筋肉は加齢によって水分量が少なくなり、弾力を失っていきます。筋肉が縮み体が硬くなると転倒などのケガをする危険も増加します。日ごろのストレッチは血流を改善させ、筋肉に柔軟性をもたせ、筋肉が硬くなるのを予防します。いつも行っている準備体操を朝起きた時など活動前に行うことで、転倒などのケガのリスクを下げるすることができます。興味のある方はスタッフまでお声掛けください。(永田)



「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。