

「いきいき日誌」中和倉

先日自宅で片付けをしていたら、10年位前のいきいき日誌がでてきました。当時は、中和倉と常盤平の2事業所しかなく、いきいき日誌も毎月2、3のトピックスを1人で担当する事も珍しくありませんでした。読み返してみると、少々つたない文章であったりはしますが、一生懸命な様子が伝わってきました。(勿論、最近の文章もきちんと熱がこもってます) 毎月作成の日誌の文章を任せられると、気持ちは2通り?にわかれると思います。伝えたい事が沢山あり、それを文章にするにはどうしたらいいか、と悩む人。正直、面倒くさいと感じる人。人間なので、時々、面倒くさいと感じるのは、仕方のない事だと思いますが、こう考えてみてはいかがですか?いきいき日誌の意味とは、自事業所の、素晴らしい部分や感動を発信する為に、作成している。もしかしたら、職員が書いた一文、一行が、まだ会ったことのない誰かの心に触れ、デイサービスを利用するきっかけになるかもしれません。また、未来のご利用者様だけではなく、ここで働きたいと未来のスタッフに思わせる事が出来るかもしれません。文章を書いて、発信する事は、責任が伴います。

なので、嘘はいけません。失敗例を載せても、その失敗を装飾しては、いけません。それがいきいき日誌のルールではないかと考えます。いきいき日誌もお陰様で、今月132号となります。132回の歴史があり、少し振り返る事をしてみました。これからも、新しい感動を伝えていきましょう。(古賀)



「365歩のマーチ」北小金

北小金では1日2回、365歩のマーチが流れます。ワンツー!ワンツー!という元気のいい掛け声から始まり、まさに人生の応援歌のような歌です。この歌に元気をもらいながら皆さま歩行訓練に取り組んでいます。この歌が流れてくると、自然に立ち上がり歩き始められる方、初めはあまり乗り気でなくても、自然と口ずさみながら歩き始められる方々ですが、頑張って歩いた後は皆さまとても爽快な顔を見せて下さいます。一人で黙々と歩くのも良いですが、誰かと一緒に頑張ることはお互いの刺激にもなりますし、なにより、楽しく明るい気分になるように思います。

歌の中に「幸せは歩いてこない。だから歩いていくなだね」という歌詞があります。本当にその通りだと思います。体調が良い日・悪い日、明るい気持ちでいられる日・なんとなく気分が乗らない日、色々な日がありますが、皆さまが自分から幸せに向かって歩いていけるように、一歩ずつ一緒に歩いていければ幸せです。(藤井)



“セラピスト”報告

靴選び

秋といえば、スポーツの秋!今年の秋は、いつもより少し運動をしてみるのはいかがでしょうか?そこで、気にかけていただきたいのが『靴』です。外や室内で身体を動かす時には必須のアイテムになります。『靴』を選ぶ時には、ご自分で感じる履き心地もちろんですが、足の機能を活かせるものを選ぶことが大切になってきます。靴のタイプには、つま先が細いもの、全体の幅の広いもの、柔らかいもの、硬いもの、ヒールが高いもの、つま先があがっているもの等様々あります。皆さんが普段履いている靴はどのようなタイプのものが多いでしょうか?自分の足より小さすぎる靴は足に良くないと想像できるとは思います。しかし、つま先に痛みがなくちょっと窮屈な感じの靴は、実は足に良くないとは言いきれません。また、履きやすそうな少し大きめ(ゆったりとしている)靴は実は足の機能の低下を招く原因となります。自分の足の状態にあっていない靴を履くことで、変形や痛みがひどくなる場合もあります。そのため、靴を選ぶ前にまずは自分の足の状態を良く知ることが必要となります。足に適した靴選びで大切なことは、自分の足の状態を良く知ること、そのうえで靴を足にあわせることに尽きます。自分の足の状態を知るためには、自分の足のコピーや木型を作ることが一番良いのですが、費用をかけないとなかなか難しいです。最近では、販売店でも足の細かい採寸をしてくれて中敷きなどで微調整を行ってくれるところが増えてきました。また、『シューフィッター』と呼ばれる靴選びのアドバイザーがいる販売店もあるようです。そのような販売店で靴を選ぶのもより自分にあった靴を探すことができます。いきいき舎にも靴に詳しい職員がいるかもしれませんので、ご相談いただければと思います。(PT長島)



「畳」中和倉

中和倉にたたみがやってきました。このたたみは、床から高さ30センチほどあり、床から立つのが難しい方でも気兼ねなくゴロっと横になれます。但し、リハビリ室にある畳みなので、勿論ただでゴロっとなれる訳ではありません。この畳みを使って背中中の筋肉を伸ばすストレッチを行っています。「だんだん背中が丸くなってきたよ。」とのお声を聞くことが多々あります。そこで、畳みでのストレッチを提案しました。また、背中中の筋肉が硬くなり、カチコチになっている方もおられます。そんな方に枕を低くした状態で寝て頂き、背中を思いっきり伸ばす時間を作っています。また、寝ながら肩の運動を加え肩甲骨もストレッチしたり、膝の筋力を鍛える運動をして頂いたり、新たなリハビリが始まっています。(村田)



「夏祭り」牧の原

牧の原に隣接している牧の原団地の夏祭りに今年も参加致しました。夏祭りには今年で6年目の参加になりますが、10分300円のマッサージ店が恒例となっています。各事業所から理学療法士・作業療法士・柔道整復師・あん摩マッサージ指圧師などの資格を持つスタッフが集結し、マッサージ師や呼び込み・警備員として活躍しました。マッサージ店は好評で、何度も来て下さるお客様もあり、行列が出来るほど盛り上がりました。

写真は牧の原のご利用者様ですが、夏祭りの役員として場を仕切ったり、すいかを切って皆様にふるまうなど、いきいきと活躍する姿が見られました。

他にも、浴衣に着替えて盆踊りをおどりに来て下さる利用者様や、夏祭りに出店するという話を聞いて顔を出して下さるご利用者様も沢山いらっしゃいました。利用者様だけでなく、地域の方からも差し入れやねぎらいの言葉を頂き、交流が広がっていくのを感じました。これからも地域活動の一貫として参加して行きますので、機会がありましたらぜひお立ち寄り下さい。(宍倉)



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・さくら通り職員ランチ



◆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 ・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“松戸新田”の相談員
“鈴木むつ美”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A：静岡県

Q2 趣味は？

A：筋トレ、スポーツ観戦

Q3 最後の晚餐？

A：おいしいコーヒー

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：息子のソフトボールチームが大逆転サヨナラ勝ちをして大会で優勝したこと
怒：駅の階段で上り下りの場所を守らず逆流してくる人が多いこと
哀：ジムにいけず筋肉が落ちてきていること
楽：ソフトボールチームの親達との飲み会



自立支援の取り組み

「食事の自立＝自分で食べる事ができる」と言う事になるのでしょうか？「はしやスプーンは使えているか、食事の姿勢は食べやすい状態に保たれているか、提供された食事の形態に食べにくさがないか」等々あげればきりがありませんが、食事を美味しく楽しく召し上がっていただくだけでなく「安全安心に食事をする」事も大切な支援と考えます。「この頃むせこみがあり食事がしづらく、水もうまく飲めていません」というご相談がご家族からありました。飲み物にトロミをつけて解決する事もありますが、普段あまりお話しをされるかたではなく声が出づらいという事もありましたので、「言語・嚥下訓練」を実施いたしました。昼食前に行なっている「パ・タ・カ・ラ」のほかに「キャ・キュ・キョ」「ピャ・ピュ・ピョ」などの発声練習と作業療法による座位姿勢訓練を取り入れました。個別の他、小集団プログラムと一緒に練習するお仲間もでき、楽しく三ヶ月間続けた結果、今では食事のむせも無く水分も上手く飲めるようになり「安全安心」にお食事を楽しまれています。飲み込みに必要な気管や筋肉の動きが改善されたものと思われまます。実りの秋。「食欲の秋」を「食良くの秋」にするためにも、食事での心配事やお悩みなどありましたら、是非職員へご相談ください。良い方法を見つけ一緒に解決していきましょう。秋はスポーツの秋でもあります。しっかり食べた後は、リハビリで体を動かしましょう。くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。(水野)

食事

ご案内

本年2月に開設した自費訪問リハビリ「Vital-バイタル-」開設し数ヶ月がたちました。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」



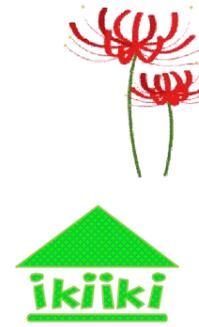
自費訪問リハビリテーション

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-
 - ◆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9月号
132号

今月の笑顔

秋風に吹かれて



総合リハビリ

リベンジ

転倒後1ヶ月の静養を経て、めでたくデイに復帰された方をご紹介します。転倒すると身体的な痛みはもちろんですが、精神的なショックが大きいため、落ち込んでしまい、体は治っても気持ちが戻らず休みが長引く方が多くみられます。気持ちが前向きにならないとデイや他の場所への外出が億劫になってしまいます。そんな中、Nさんは心が折れることなく1ヶ月ぶりに復帰され、職員一同大変嬉しく思いました。リハビリを終え、ご本人様からも「久しぶりに清々しい気分です。またよろしくお願いします。勇気を出して来て良かった！」とお言葉もいただきました。静養中のご様子伺いのお電話の際には、「精神的なショックが大きくて」「行っても迷惑掛けてしまうから」との言葉が聞かれた時もありましたが、ご自身で気持ちを切り替えて再開されました。転倒した時の恐怖感はまだにあるようですが、転倒した原因をご本人様もわかっているため、今回の転倒を糧に次は転倒しないよう心がけ今後もリハビリに取り組んでいかれるそうです。わたし達も今回の件を糧にN様のプログラム見直し(身体の指導)、環境整備を行っています。今回の、Nさんのように、常に向上心を持ち、目標達成のために自分に厳しくリハビリに取り組んでいらっしゃるご利用者様にはいつも頭が下がります。私達職員も皆さんに負けずに向上心を持ち、仕事に取り組んでいきたいと思っております。(鈴木)



「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。