



「硬い〇〇に悪戦苦闘」常盤平

12月に入り寒い日も増えてきましたね。寒い日と言えば、冬至が挙げられますが、冬至はカボチャを食べるといわれていますがその理由をご存じでしょうか？まず、カボチャにはβカロチンやビタミンAが多く含まれており、免疫力を上げてくれる働きがあるそうです。また、「ん」のつく食べ物を食べる=運を呼び込めるとの事からカボチャの別名「南京（なんきん）」は縁起物として親しまれているそうです。そんなカボチャを使った調理活動（カボチャ餅）が行なわれましたが、これがなかなかの曲者。皆様ご存じのように、カボチャは硬く何度かレンジを使いましたが包丁が入らない！その時1人の救世主が現れました。男性で唯一調理に参加して下さったH様。硬いカボチャをもろともせずアッという間に切って下さいました。そうすると強いのは女性の皆さま。手際良くカボチャをこして、硬かったカボチャは美味しいカボチャ餅へと変貌を遂げました。皆様も冬至にはカボチャを食べて元気にお正月を迎えて下さい。（坏）



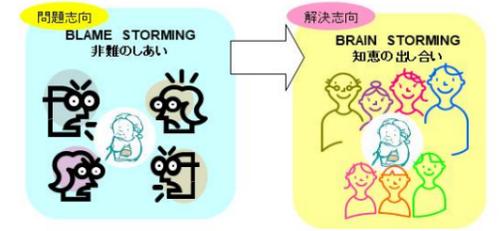
「朝の光景」北小金

①到着 ②1日のスケジュール管理 ③バイタルチェック



「問題志向から解決志向へ」松戸二十世紀

介護分野でも近年科学的根拠という言葉が使われていますが、まだまだ個人的な経験や勘に頼っている部分も多々みられます。利用者様の各々の目標に対し安全で効果のある介助方法やリハビリを提供するためには「科学的根拠」に基づく必要があります。例えば、立ち上がれないから立ち上がりの練習やなんとなく筋トレをするのではなく、立ち上がるためには関節の可動域や筋力等の能力はどの程度必要か判断し、どの部分にどのようなリハビリが効果的なのかを考え行います。いきい舎には様々な分野のスペシャリストがおります。主観・感情に基づく活動だけではなく、根拠がある介入を行う環境が整っています。間もなく平成という時代が終わる新しい時代が始まります。「問題志向から解決志向」に努め、伝統介護・リハビリ“だけ”ではなく、皆様のより良い生活のために「科学的根拠」に基づく介護やリハビリを志向してまいります。（OT 佐藤）



「運動時間の確保」中和倉

5分間歩行 ①音楽を確認 ②歩行開始 ③報告



“セラピスト”報告

姿勢の位置づけ

今回は姿勢について述べたいと思います。普段の生活や運動をしているとき、姿勢を意識して行っていますか？特に運動しているとき、例えばマシン、歩行訓練、体操などをみていると姿勢が崩れている方が結構いらっしゃいます。歩くとき腰が曲がったままやマシンも腰が曲がったまま坐骨座りで行っていたり、姿勢が傾いて行ったりしています。そのままの姿勢で行うと運動の効果がでないどころか、身体の悪化に繋がる場合があります。その為には正しい姿勢で行なう様に意識しましょう。正しい姿勢を確認するには近くの鏡をみながら行うと良いでしょう。また鏡がない場合や自分の姿勢が正しいかわからない場合は、機能訓練指導員などにご相談ください。（篠原）



自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)

松戸二十世紀



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“さくら通り”の施設長  
“花井優太”を紹介いたします。

### Q1 出身地は？

A：千葉県船橋市

### Q2 趣味は？

A：音楽鑑賞・スポーツ観戦

### Q3 最後の晚餐？

A：牛タン

### Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：浦和レッズが天皇杯で優勝した瞬間をスタジアムで見た。

怒：歩きスマホでぶつかられた。

哀：広島の新井選手が引退。

楽：好きなアーティストのカウントダウンライブのチケットが当たった。



## 自立支援の取り組み

## ご自身でストレッチ

- 1.自身のファイルを取る 2.ストレッチの内容を確認 3.ストレッチ開始



## ご案内

## 自費訪問リハビリテーション

自費訪問リハビリ「Vital-バイタル」。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 松戸市常盤平陣屋前 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



今年1年ありがとうございました。来年もよろしくお願ひします。



生活総合リハビリテーション  
いきいき日誌

平成30年12月号  
135号

## 今月の笑顔

## 寒さを吹きとばす笑顔



## 総合リハビリ

## 社会的自立支援にむけて

松戸新田でサポーター制度の講師として活躍されているK様をご紹介します。K様は、中和倉で第三木曜日に折り紙の講師として活動されています。中和倉の生徒さんや担当職員の名前も覚え、顔なじみとなり、会話を楽しみながら一緒に折紙を楽しんでいらっしゃいます。中和倉では、K様が知らない折り紙の作品を生徒さんから教えて頂くという出来事もありました。K様は、その折り方を直ぐに習得し、工夫しながら独自の作品を作り上げ松戸新田に持ってきてくださいました。常に向上心を持ち、創意工夫をして、ご自分のものにしていく姿はわたくし達の仕事に対する姿勢にも通じるものがあると思えました。そんなK様の折紙教室が好評な為、K様に他の場所でのサポーターを打診したところ快諾して頂きました。先日は、常盤平を訪問し職員と打合せを行い常盤平での活動も決まりました。常盤平では第4月曜に折紙教室を開催します。ご利用者様の中で、一芸をお持ちの方はサポーター制度の講師として活躍しませんか？事業所間の送迎はこちらで行います。新規のサポーター様大募集中です。(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。