

「脳トレジャーが熱い」 常盤平

一部の男性ご利用者様の間で、脳トレジャーが盛り上がりを見せています。(脳トレジャー：施設内に脳トレ問題が隠されており、探し出し全問正解することで賞金デー獲得プログラムです。)問題は様々なジャンルや難易度のものを用意しています。7月更新の問題は、近年では最高レベルの難易度の問題。挑戦の常連であるH様からは「今回は難しすぎるよ！家に持って帰って家族みんなで考えたんだ。娘からも難しいって言われたよ！」とご家族と問題を説いたエピソードを教えてくださいました。今熱心に挑戦されている方の中には、日常交流機不足や、気力の無い方もいました。ですが脳トレジャーという一つのプログラムを通して『様々な方と交流の機会が増えた』『新しい事に挑戦し生活の目的となるものが見つかった』と変化したのです。皆様が起こった変化はとて大きく、職員にとってもとても感動的なエピソードと感じています。これからも挑戦者である皆様に負けないよう、職員側も工夫を凝らして参ります。皆様からの挑戦お待ちしております！(坏)



「第2の心臓ふくらはぎ」 中和倉

みなさん足の裏はどんな形をしていますか？足の土踏まずを支える重要な役割がある足底腱膜は、踵の骨から足の指へ広がる強靱な腱の膜であり、歩行において、地面と足部の衝撃を和らげるクッションとして働きます。また、ふくらはぎは足腰に滞りやすい血液をポンプのように送り返す働きがあるので、「第二の心臓」といわれています。足の静脈の血液を重力に逆らって心臓に送るのは容易ではありません。これからどんどん暑くなり、冷房の効いた部屋で足元の冷えが気になりますか？ふくらはぎ(下腿三頭筋)は足底腱膜と連結しており、足の柔軟性や先ほど述べた筋ポンプ作用、姿勢を保つ筋力としてとても重要になります。足元が安定することで転倒予防にも繋がりますね。そこで、今回は自宅でも出来るセルフケアを紹介したいと思います。

- ・ふくらはぎのストレッチ・足の裏のマッサージ(ラップの芯やゴルフボール)
 - ・足指のタオルつまみ・つま先立ち
- ぜひ試してみてください。(大竹)



「日常生活講座」 松戸二十世紀

M様の趣味である野菜作りを、玄関わきのプランターにて「小松菜作り」を行っています。(週2回の御利用日以外では、他利用者様が、水やり等実施)多くのご利用者様が、送迎時の出入り時、洗濯物を干しに行く時、屋外歩行訓練に行く時等、小松菜の成長とM様達の活動の様子を見守り、「ごくろうさま」と声をかけて下さいます。先日、収穫した小松菜を使い、味噌汁作りも行いました。園芸活動を通して、喜びや達成感、他者との会話やコミュニケーションが以前より増えたのではないかと感じました。今後もご利用者様の、やりたいこと、できるようになりたいこと等のお手伝いをさせて頂ければと思います。次回は、A様の「お茶会」の活動をご報告致します。(喜多)



「自分の作業を取戻す」 北小金

様々な疾患の完治に固執し過ぎていてそこで目標が止まってしまう、夢を諦めてしまうケースがあります。私達が大切にしていることは、趣味的や職業的な今まで行って来たことを単純作業に分解して成功体験(目標達成)を得られるように支援する事を心がけています。例えば、片麻痺の利用者様(以下A様)がいます。目標が明確ではなかった為、興味関心チェックリストを使用し、目標の見える化を図ります。A様は家族の手助けをしたいとのことで掃除機をかけると目標を決めました。目標が決まったら作業分析をして行動を細分化します。A様は杖をついて歩く事が出来る。ただ杖がないと歩きに恐怖を感じる。掃除機を持った時に恐怖を感じるかもしれないと予測が立ちます。いきなり掃除機を使用するのではなく、杖の代わりに輸入でバランスを鍛え距離を伸ばします。A様の掃除機をかける目標に対して段階的に、単純作業の成功を目指しています。単純な作業の成功が自信となり、他の作業もやってみよう、誰かの役に立ったら成功体験を重ねていきます。心からそうしたいと思う事でないとなかなか動けません。A様も家族の手助けをしたい。人の役に立ちたいと思えたことでリハビリを行っています。もう一度、自分の作業を取り戻す。もう一度、人生楽しく過ごしてみませんか。(湊)



「皆によろこんでもらいたい」 牧の原

- (1) 園芸
- (2) 手品
- (3) 紙芝居



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”の介護福祉士
“夫馬 代志子”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？

A: 福井県 A: 孫の世話

Q3 最後の晩餐？

A: 卵かけごはん

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜: 三人の孫の成長
怒: 特にありません
哀: 植えた花が全部枯れたこと
楽: スーパー銭湯のマッサージ



自立支援の取り組み

自立リハビリ

①バイタルチェック



②メニュー確認



③運動開始



総合リハビリ

運動のきっかけ

テレビをつけるのと夏の高校野球がみられる季節になりました。高校野球を流していると「プロ野球は興味がないけれど高校生の野球は楽しいわ」「地元(出身地)の高校に勝ってほしいな」といった会話が聞かれます。またご利用者様の中には、学生時代に野球をされていた方もいらっしゃる、球種にあわせたボールの持ち方や投げ方、夏のグラウンドの暑さなどお話をしてくださる方もいます。リハビリ室で行なうリハビリは、錘やサイクルといった運動だけではなく、得意だった運動や趣味活動から行うリハビリもあります。

「フォーク」という言葉を聞いてボールの持ち方を変えることは、会話の内容を頭の中に留まらせ、その内容に合わせて動作を行うといった課題リハビリにもなりますし、手の中でボールを落とさず転がしながら自分の持たたい位置に変化させるといった感覚・関節運動にもなります。体を動かす機会や内容は、日頃の生活の中の活動や得意・趣味といった活動から開始することで楽しく、継続的に行えるものでもあるので、運動が苦手と思っている方は、ぜひ得意な分野から始められてはいかがでしょうか？(小口)



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-
- ◆リハビリステーションいきいき舎北小金 松戸市小金 341-31F ☎047-712-0321/FAX712-0322
 - ◆リハビリステーション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-
- ◆リハビリス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
 - ◆リハビリス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
 - ◆リハビリセンターいきいき舎南流山 流山市南流山 4-7-6-1F ☎04/FAX
- ◆自費訪問リハビリテーション◆
- ◆Vital-バイタル- ☎047-312-9052/FAX312-9054

自立支援 生活総合リハビリテーション いきいき日誌 2019年7月号 142号

今月の笑顔

松戸 20 世紀 2 周年の笑顔



ご案内

新規事業所開設について

「リハビリセンターいきいき舎南流山」OPEN!

令和元年9月に流山市南流山に脳血管・整形疾患特化型リハビリ施設短時間デイサービスを開設致します。この事業所の開設により益々地域に密着したサービスを提供させて頂ければと考えております。なお、オープン前に内覧会・体験リハ等を開催予定です。詳細が決まりましたらご案内させていただきます。何卒、引き続き暖かいご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

(名称)「リハビリセンターいきいき舎南流山」

(事業開始) 令和元年9月2日(月)

上記に関する問い合わせ: ☎047-309-6532 (開設準備室)

“マンツーマン パーソナルトレーニングを実施”
医学的根拠に基づいた効果的なリハビリを提供します。

2019年9月OPEN!
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南流山

「最後まで主体的に生きる」ことを実践いたします。

① 週3回(月・水・金)マンツーマン個別リハビリ
② 20分完全マンツーマン個別
③ 費用にあわせてリハビリを60分コースで
※ 1日1回(短時間)のサービスです。医学的根拠に基づき、効果的なリハビリテーションを提供します。

定員10名以下の少数制

〒270-2163 千葉県流山市南流山4丁目7-6-1F
☎ (04) 0000-0000 FAX 0000-0000
※ 利用はお客様ご自身の判断で行ってください。
(名称) 1271201392 株式会社いきいき舎

「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。