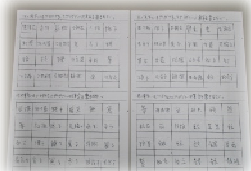


「脳トレ」牧の原

皆様が運動の合間に脳トレ問題に取り組む姿をよく見かけます。毎週2種類の問題をご用意しておりますが、月に数回特別問題が出るのです。それは、ご利用者のW様が作ってくださる漢字クイズ。毎週「東大王」を録画しているそうで、番組に出てくる難しい漢字を「自分の脳トレも兼ねて」と、手書きで作ってくださいます。今では第14弾まであり数字にすると1000個近くの単語を書いています。最近は携帯やパソコンばかりで字を書くことが少なくなり簡単な漢字さえも出てこない！という方も少なくないと思います。東大の脳トレはとても難しいですが、手書きの問題は心がこもっていて温かく職員の私たちも楽しみにしています。皆さんもぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。(塚本)



「味噌汁をつくる」松戸二十世紀

二十世紀の昼食には、毎回必ず味噌汁がつかます。いつも美味しいと好評です。この味噌汁作りを家事活動の一つとして、ご利用者様に行っていただいています。「味噌汁作りなんて簡単よ」とか「散々やってきたわ」などという声が聞こえてきそうですが、この「味噌汁作り」が本当は大変な労力を要する事をご存知ですか？まず、作り終えるまで台所に立っていられる必要があります。(最近では腰かけて作業できるキッチンもありますが…)それから水を量る、ナベをコンロにのせる、だしや具を入れる、味噌を適量入れ美味しく整える。これらの作業は、筋力・バランス力・握力・思考力・注意力・視覚・味覚・その他たくさんの身体機能を発揮しなければできません。味噌汁作りに限らず、料理や家事をするにはたくさんの労力が必要です。この先もご自宅での生活を維持するというご希望を叶えるためにも、運動や機能訓練で職員一同、支援させていただきます。(水野)



「地域交流」北小金

小学校との地域交流の一環として通称「わくわく探検隊」が探検(発表)に来ました。事前調査した6年生が調べた内容を、他グループごとに事業所に来た5年生の子ども達にその都度6年生の子ども達が発表していくという仕組みです。はじめにいきいき舎とはどういう所なのか、リハビリとはどういう事をするのか等詳しく説明し、子ども達から「リハビリって楽しそうですね」と声があがりました。その声に利用者様から「楽しくないよ！」と本音がもれ、笑いに溢れる場面もありました。続いて、ウォーターベッドはいくら位するのか、利用人数、送迎車は何台あるか、何歳から何歳までの方々が利用しているのか等、クイズ方式で出題していきます。みんなで参加し、和気あいあいと進められていきました。最後に、みんなで体操などを行い、交流はとてもいい刺激になり、子ども達に負けないようリハビリを頑張らなきゃと意気込んでいた方もいらっしゃいました。(工藤)



総合リハビリ

自宅で出来ること

(リモコン操作)



(装具装着)



(タイマー設定)



「食いしん坊倶楽部」中和倉

中和倉では、お料理クラブとして自宅での料理を継続して行うことを目的に月に1度ご利用者様と実施している活動のひとつです。食事は体をつくる土台にもなり、会話も増え楽しい時間になりますね。ご自身の食事や家族のために作る料理は、完成するまでにたくさんの工程があります。普段気にせずに料理をされている方も一度振り替えてみましょう。まずは献立を考える(彩?栄養?挑戦したい料理、好きなもの)材料の調達、材料を切る(どの形・大きさ)・炒める、味付けと頭の中では知らずと多くの工程を考えています。また、物をとったり、材料を切ったりと立ちながら移動することも多く、バランスの運動も伴ってきます。中和倉では切り方を考えたり、味付けの手順、時短のために電子レンジを活用したり、和気藹々と取り組まれています。次回は何のメニューでしょうか、楽しみです。(佐藤菜)



「コツコツと」牧の原

牧の原では自宅での自主トレーニングを推進しています。ご利用者様がステーションに通われる頻度は1~3日ほどです。そこでしっかり皆様リハビリして帰られます。逆に言うと、そこでしかリハビリを行っていないと1週間のうち4~6日はリハビリを行わないことになります。身体の柔軟性・筋力低下の原因として普段の姿勢なども関係してきます。ステーションに来た際だけストレッチやトレーニングを行っても週の半分以上何も行わないと現状維持以上の大きな効果は期待できないと思われます。簡単に行えるストレッチやトレーニングを毎日少しずつコツコツ家で行うことで、長い目で見えていくと効果が出てきます。筋肉の柔軟性向上や筋力アップも期待できます。少しずつ始めて習慣化していくと、他の自主トレーニングや健康についても興味が出てきます。まずは簡単なことから始めてみましょう!何をしたらよいか分からないという方もまずは気軽にご相談ください。(庄司)

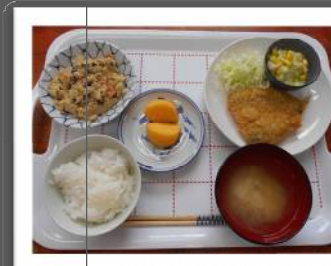


自立支援ランチ MENU (11:00~12:30)

松戸二十世紀



常盤平



牧の原・松戸新田・さくら通り・南流山職員ランチ



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 ・南流山

職員紹介

今月は“常盤平”の介護職員
“渡邊妙織”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晩餐？

A: 千葉県 A: ドライブ

A: ご飯と明太子

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜: 子供の成長と愛犬の健康

怒: 草むしりを手伝ってもらえない事

哀: ディズニーチケットの有効期限切れで行けなかった事

楽: おしゃべりと食べ歩き



自立支援の取り組み

体幹の重要性

松戸新田では利用者の皆様にベッド上での体幹訓練を日々行うメニューとして習慣づけて頂いております。体幹を鍛えるメリットを一言で表現するならば、何をするにも力を発揮しやすくなるということでしょう。それはスポーツ等の競技者だけでなく、それ以外の日常生活においても力を発揮しやすくなります。

電車やバスに乗る際にふらつきにくくなる、重い荷物を持てる、姿勢がよくなる、息切れしにくくなる、疲れが溜まらない、腰痛が治る、等々、まさに日常に密着したメリットだらけです。力は筋肉が生み出すものですが、それが効率よく伝わってスムーズに動きへと変換されていくためには体の軸である体幹がしっかりとしていなくてはなりません。

逆に言えば、体幹がしっかりとしていると末端の手足で発揮する力が大きくなるということでもあります。ぜひ体幹を鍛えて暮らしやすい毎日にしていきましょう！（前田）



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 341-31F | ☎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 | ☎04-7168-0573/FAX7168-0574 | |
| ◆自費訪問リハビリテーション◆ | | | |
| ◆Vital-パイタルー | | ☎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10月分 145号

今月の笑顔

新事業所の笑顔



ご案内

リハビリセンター南流山

「リハビリセンターいきいき舎南流山」OPEN！

令和元年9月に開設した脳血管・整形疾患特化型リハビリ施設短時間デイサービスの様子です。

目標「自宅内を杖歩行で移動」に向けてのリハビリ内容

(杖歩行確認)

(PNF 手技 20 分マンツーマン)

(コーチング)



「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的な処遇を行います。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。