

## 「気持ちができるからこそ」常盤平

0様は、脳梗塞により左不全麻痺があり、下肢筋力向上のプログラムや歩行練習といったリハビリに意欲的に取り組まれています。1人暮らしされご家族の協力はありますが、身の回りの事一通りは自分で行わなければなりません。ある時同じテーブルのF様がお茶碗拭きに誘いました。

F様は右半身に麻痺がありますが、衣類を畳んだり、習字などの作品を書かれたりと、努力を重ね効き手ではない左手で一通りの事を器用にこなされます。

それまで0様お茶碗拭きはほとんどやってはいませんが、年も近いことから意気投合した2人。F様は0様に片手で行うやり方を教え、片手だから雑にやっていい訳ではない事などを伝えながら作業をされていました。「おれと違って(0様は)右(利き手)が使えるのだから大丈夫だよ！出来るよ。俺は(効き手じゃない)左手でやっているのだよ」と声をかけながら取り組むF様。0様は「また教えて下さい！」と言葉をかわしておられました。同じ悩みを感じている方同士が教え合う、そんなリハビリが常盤平にはあります。(坏)



## 「コツコツと」常盤平

今回ご紹介させていただくK様は、今年怪我をされ以前のように身体を動かすのが大変になってきました。怪我をされる前は杖を使わずに屋内を歩けましたが、今は杖を使って歩いてらっしゃいます。今後、ご自宅でも配膳・下膳を歩いて出来るようになりたいとひそかに思っいらっしゃいます。

常盤平では、昼食時や飲み物が欲しい時等、セルフサービスを行っています。皆様のお身体の状態、またその日の調子に応じて職員がお手伝いさせていただいたりもしていますが、いきいき舎の理念である『できることを支援していく』を、デイサービスでの生活にあたりまえのように取り入れています。このあたりまえに取り入れていくことこそ、ご自宅でも、いつのまにか出来るようになった！！につながるのではないかと考えています。久しぶりに、常盤平で配膳・下膳にチャレンジされる時は不安いっぱいだったK様。

一度やってみたら、『あれ？案外できたね！！』とご自身の身体の快復を感じられたご様、それからは、リハビリやご自宅での過ごし方も、少しずつ怪我をする前にできていたことにチャレンジされています！皆様も1つ1つコツコツと挑戦してみませんか？不安な時は職員にお声かけ下さい。一緒に挑戦していきましょう！（須田）



## 総合リハビリ

## コンディショニング

ようやく冬らしい気候になってきた今日この頃、皆様の体調はいかがでしょう？今回は、最近注目されてきている『コンディショニング』についてお話したいと思います。まずは『コンディショニング』と聞いてどんなイメージをお持ちでしょうか？

リハビリでは、心身を調整するという意味で多く使われています。良い状態を維持したり良い状態に向かわせたりするには、人それぞれ違うと思います。例えば、1日8時間以上睡眠をとる、朝起きたら水を一杯飲む、腰が痛くなったら整骨院に行く等様々な方法があると思います。

ここで大事な事は、何をしたら身体の状態がどう良くなった、または良い状態がどう維持できているかということをご自身で感じる事にあると思います。なんとなく感じている不調の段階でこのコンディショニングを行っていくと、運動の効果がぐぐぐとよくなったり、またはやりたいことを楽に行なえたりします。ここでご紹介するのがTさんです。毎年福岡に帰省する為、年間でリハビリの計画をたてており、ご自宅でもリハビリを積極的に実施されています。

ただ頑張りすぎてしまうあまり身体の不調を感じやすいため、最近では自発的にコンディショニングすることが多くなっています。コンディショニングをするようになってから、ご自身の身体の状態や変化を把握され生活や自主トレーニングも工夫されるようになってきました。皆様も元気に冬を乗り越えるために、『コンディショニング』をしてみませんか？（長島）



## 「屋外歩行」松戸二十世紀

先月号の続きです。浅草でお孫さんの七五三を無事に終えられたS様。屋外歩行訓練では坂道やうねりのある不整地の歩き方や周囲の確認など必要と思われることを繰り返し行いました。スロープや平地は自力で歩行し、手すりが無い階段も一人で昇降でき、観光客が多い仲見世周辺や玉砂利があり足元が不安定な境内は車椅子を使用したそうです。お孫さんの晴れ姿の写真を見せていただきながら、『大変だったけど楽しかった』と笑顔がみられました。S様は日頃の屋内外での訓練と車椅子を使用することで目標を達成することができました。全てのことを自分で行うことが自立ではありません。日頃の訓練と福祉用具の導入やご家族の支援を上手に組み合わせることで、その人が望むことが達成でき、その人らしい生活を送ることが出来ます。

「自分ではできないから…」とあきらめず是非職員に相談してください。人それぞれの目標に合わせた自立のお手伝いをいたします！ちなみに、S様は次の目標「近所のコンビニでの買い物」のため今日もリハビリに励んでいます。(20世紀軍団)



## 「調理実習（機能訓練目標）」中和倉

### ①理計画書を作成



### ②グループで調理



### ③完成



## 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“南流山”の作業療法士  
“菅名泰則”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: フリースタイルダンジョン A: たらこ

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜: 利用者様から感謝のお手紙を頂きました  
怒: シャワーのお湯が突如として冷水に変わること怒っています。  
哀: シャワーの水圧が弱いのはいつも哀しいです。  
楽: 利用者様とリハビリをしている時が一番楽しいです。



## 自立支援の取り組み

活動量の増加は身体も心も健康にしてくれる

当社ではデイホームや日常生活全てをリハビリとして位置付けています。A様は利用前、自宅内を車椅子で過ごし、トイレも奥様が介助で行なっていました。お話しは好きですが、自らトイレに行くことやご飯を食べる事も億劫になる事もあったそうです。奥様からは「今の段階でどの程度動けるかわからないから、とりあえず車椅子で移動している」とのことでした。A様の身体の動きと判断力を評価し、歩行強化・運動量の確保などの観点からワゴン車を使って移動をする事にしました。セルフドリンク・配膳・下膳など機能訓練以外にもデイ内での日常生活全てワゴン車を使用して頂きました。利用から2ヶ月経過し、自信がついてきたのか、スタッフの声掛けにより機能訓練を行い「面倒くさいなあ」と時々本音をこぼすくらい活動量が上昇しています。自宅で車いす使用について聞くと「いらない」と車椅子は卒業されています。年末年始はお休みが多くなります。運動量が少なくならないよう、自宅の中でも一つ二つ、自分が出来る家事や運動を行ない、活動量を減らさないよう過ごして頂ければと思います。(湊)

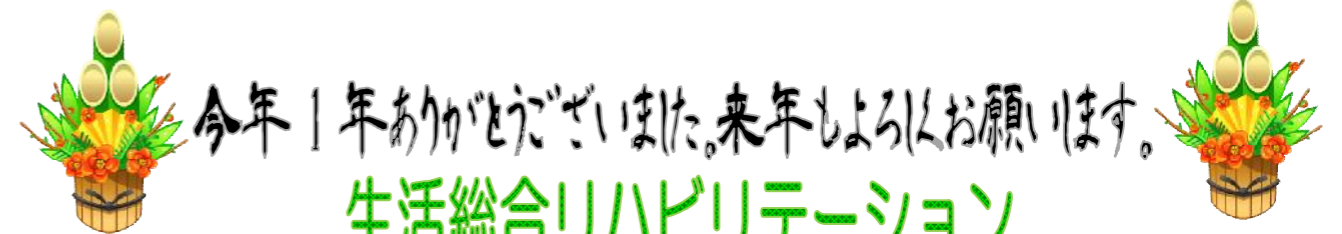


### 株式会社いきいき舎

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 ☎04-7168-0573/FAX7168-0574
- ◆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

2019年12月号  
147号

## 今月の笑顔

## 師走の笑顔



## 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。  
南流山の特徴は日常生活で困っていることに事に焦点をあて個別ケアしていきます。  
日常生活の移動手段は車椅子。(本人の訴え:手で操作出来るようになりたい)



普段(当事業所以外)は足で操作しています。



車椅子を手でも操作出来るように個別機能訓練。

## 「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。