

「あなたらしい生活をあきらめない」

「マスクの代用品つくってみました」南流山

新型コロナウイルスが世界的流行していますが、皆様方は体調崩されてはいないでしょうか。各事業所も皆様に安心してケアサービスを受けて頂くためにスタッフのマスク着用はもとより朝昼夕の検温、手洗い、機器等の消毒を徹底致しています。また皆様にもご自宅での検温（来所、帰宅前の検温）手洗い、消毒とご協力頂き有難うございます。現在、マスクが不足しています。当所ではマスクが無い場合の代用品を作成しています。「代用品作りたい、作ってみたい」というご利用者様、スタッフに気軽にお声掛けください。（門馬）



「愛犬と散歩」松戸二十世紀

開所当時からご利用されているDさん。毎日欠かさず、朝夕愛犬ロンちゃんと散歩に行かれています。愛犬ロンちゃんとの散歩が毎日継続出来ている事で充実された生活を送れている様です。これからもDさんの意欲が引き出され、心が動くような時間を過ごして頂けるようなサポート行いたいと思います。（喜多）



総合リハビリ

医療連携

先日、入院中のご利用者様の退院前カンファレンスに出席させて頂きました。まずは、ご利用者様の変わらぬ姿に一安心。入院中のご利用者様の様子や現在の課題、目標などをお聞きすることが出来ました。手術後早期よりリハビリを開始することが出来たが、入院前の状態までは届かず、T字杖歩行見守り（入院前は自立）で退院となってしまいました。しっかりと情報を引き継ぎ、現在歩行自立を目指して練習しています。入院期間中にリハビリを受けても退院時に目標達成して帰られる方は、多くはないのではないのでしょうか。退院後に「**廃用症候群**」※1とならないよう、デイサービスが受け皿となり、退院後もリハビリを継続していくことが大切なのではないかと思います。

※1 廃用症候群は「生活不活発病」とも呼ばれます。病気やケガなどが原因で安静状態が長期間続いたり、高齢による関節の痛みなどで運動量が減ることで廃用症候群は発症します。似たような症状にロコモティブシンドローム（運動器症候群）がありますが、廃用症候群は身体能力が大幅に低下することで、様々な機能低下が起こります。代表的な症状は、以下のようなものが挙げられます。

【運動器障害】・・・筋萎縮、関節拘縮、骨萎縮

【循環・呼吸器障害】・・・心肺機能の低下、誤嚥（ごえん）性肺炎、血栓塞栓症

【自律神経・精神障害】・・・うつ状態

【その他】・・・床ずれ

運動能力が低下すると動く意欲が落ちてしまいます。そのことで、さらに運動量が減って、体の機能が低下してしまう悪循環に陥ってしまいます。この悪循環が続くことで、「寝たきり」になってしまいます。（菅名）

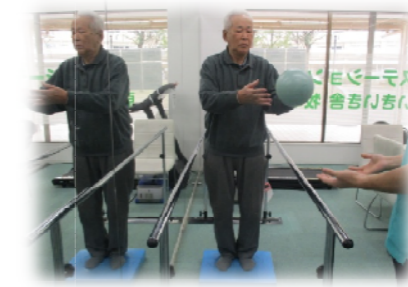


「妻を支え、最期まで一緒に生活を」牧の原

①妻を支えるためのスクワット

②立ち仕事を行うためにバランス強化

③洗濯物を干すために滑車で肩ストレッチ



「バスに乗って気軽に出かけたい」常盤平

①ふらつきを予防！
転倒予防体操

②5分間歩行で
下肢筋力もアップ

③バスのステップを
イメージした昇降訓練



自立支援ランチ MENU

今月の感動 SHOT

松戸二十世紀



常盤平



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“さくら通り”の柔道整復師
“永田寛人”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3最後の晩餐？
A：千葉県市川市 A：筋力強化・ラグビー A：牛ハラミ

Q4 最近の喜怒哀楽は？
喜：体内年齢が18歳だったこと
怒：花粉が飛びすぎていること
哀：顔面年齢が36歳だったこと
楽：ラグビーで勝った



自立支援の取り組み

転倒防止・下肢筋力強化

(1) 足首を曲げ伸ばしストレッチ



(2) 転倒予防体操でバランス訓練



(3) 実際の歩行確認



年齢を重ねると下肢筋力の衰えに不安を感じている方が多いようです。当社では椅子に座って出来る足踏み・サイクルと2種類器具あります。

効果は共に回転運動で、下肢筋力の収縮の繰り返し、関節を動かす事で下肢の筋肉の衰えを防ぎ関節の可動域を広げ、柔軟性を上げる効果が期待できます。又、器具を使う事で運動をやりきった爽快感が得られます。違う点サイクルは膝を上げる運動により腸腰筋が鍛えられる効果。足踏みは足首も上下に動き、ふくらはぎ筋肉収縮により、血流促進と足首の柔軟性向上で転倒予防効果に。基本的には15分、中には30分こなす方も…リハビリは継続して行く事に意味がありますので無理は禁物。(清水)



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・整形外科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

自立支援 生活総合リハビリテーション いきいき日誌 2020年3月号 150号

今月の笑顔

春の笑顔



ご案内

今できること

最近ではテレビをつければコロナウイルスの話題が多く、いろいろ不安に感じることや、気持ちが休まらない日々を送っている方も多いと思います。そして各々で感染予防の対策もされていると思います。デイサービスでも、感染予防の対策として、体温測定、手洗い・うがい、アルコール消毒など必要なことはしています。そしてそれは職員だけではなく、利用者様も同じようにしています。こういう時期だから必要以上に行っている部分もありますが、体温測定は「健康管理」、手洗い・うがいは「衛生管理」ということで大切なことなのでぜひ継続してください。

特にうがいは、外から帰った時にしか行わない方も多いでしょうが、食事の前に行うことで、ウイルスやほこりを口腔内から排出させるとともに、口腔内を湿潤させ、食欲増進、味覚の向上にもつながります。うがいには「ブクブクうがい」「ガラガラうがい」の2種類がありますが、最近おせることが増えたという方は、頬の筋肉をつかうブクブクうがいをしてください。おせることが少ない方は、上を向いたガラガラうがいもしてください。

皆さんと健康に過ごせるよう私も健康・衛生管理に努めていきます。(小口)



「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。