

「あなたらしい生活をあきらめない」

「詐欺にご用心」北小金

コロナ過の中、特別定額給付金がすべての国民に。という話は皆様ご存知でしょう。そこで北小金では“詐欺”について千葉県警察本部の高齢者の安全・安心ガイドブックを参考に生活講座をひらかせていただきました。令和元年の被害金額を聞いて（〇〇億）、皆様驚かれていました。「自分は大丈夫！お金を持っていないから！」と言われたご利用者様もいらっしゃいました。そこが危ないですよ!!と。少しの油断に付け込みあの手この手を駆使しながら魔の手が忍び寄ってきます。タダより高い買い物はないのです。悪質業者（詐欺）は、うそつきの4文字で覚えて下さい。う（うまい話を信用しない!）・そ（そうだんする!）・つ（つられて返事をしない! すぐに契約しない!）・き（きっぱり! はっきり! 断る!）を忘れずに、皆様気をつけて下さい。（工藤）



「新しい」松戸二十世紀

コロナシールドを使用した昼食 30分ごとの換気 日常道具の使用前にも手指の消毒



総合リハビリ

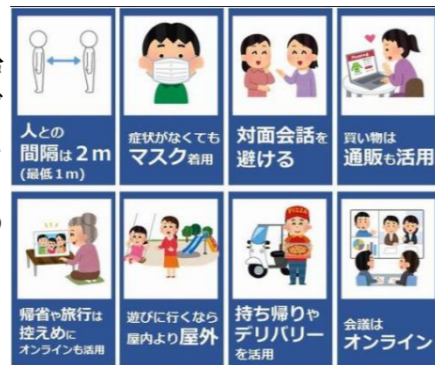
新しい生活様式

新型コロナウイルスの感染拡大により、わたしたちはこれまでに経験したことのない状況下にいます。体温測定、マスク着用、手洗いが毎日の習慣となっていますね。暮らしの変化が著しい昨今ではありますが、健康的な食事を摂る・適度な運動をする・睡眠時間を十分にとる・ゆっくり入浴するなどの昔から体に良いとされている習慣は、今感じているストレスやコロナ疲れの解消だけでなく、体力や健康維持、そして感染拡大予防のためにも大切にしていきたいですね。

さて、季節も春から梅雨に入り暑い時期が近づいています。みなさん体力・健康維持の為に日々運動に励んでおられます。例年5月頃より熱中症で搬送される方が増え、今年はマスクの着用により更に熱中症の危険性が高まっています。

特に運動中、マスクを着用していると呼吸が持つ熱を外に出すことが出来ず、体内にため込むことになり、体温が上昇します。また、喉の渴きを感じにくくなる為、気づかないうちに脱水が進むことにつながります。

リスクを回避する為、こまめに水分を補給しましょう。息苦しさを感じたときはすぐにマスクを外し休憩しましょう。適宜マスクを浮かせて換気(10~15秒)をしましょう(下記写真参考まで)。新しい生活様式の中、暑い夏を乗り切る体力作りをしていきましょう!! (PT 佐藤)



「音楽の力」松戸新田

梅雨のじめじめも続き、気分の落ち込みやすい日もあるかと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。落ち込んでいる時に好きな曲や、元気が出る曲に励まされた経験がある方もいらっしゃると思います。このように音楽には人の心を勇気づけ気力を回復させたり、癒したり（セロトニンの分泌）、脳の働きを活発にする効果が報告されています。松戸新田では室内での歩行訓練をする際、音楽に合わせ、歩かれる方も多くいらっしゃいます。好きな曲をリクエスト頂き、その曲に合わせて歩いていただくことが可能です。音楽に合わせて歩くことで、足が出やすくなった方や、もう一周歩く意欲が出た方も実際にいらっしゃいました。運動に対して気分が乗らない時や、調子が出にくい時など、お気に入りの曲で気分転換してから実施してみたいかでしょうか? (松戸新田軍団)



「今より自立した在宅生活」さくら通り

(1) 障害物をかわす (2) 目標物をつかむ (3) 反対側の手でしまう



自立支援ランチ MENU

今月の感動 SHOT



◆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
“米田雅美”を紹介いたします。

Q1 出身地は? Q2 趣味は?

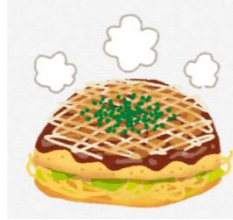
A: 広島県 A: 音楽鑑賞

Q4 最近の喜怒哀楽は?

喜: プレゼントをもらったこと
怒: 記念日を忘れられたこと
哀: 外食に行けないこと
楽: ドラマを見ること

Q3 最後の晩餐?

A: お好み焼き



自立支援の取り組み

助け合い

4月・5月は深刻なマスク不足に陥り、スタッフ共々、大変困った状況となりました。そんな中、「マスクが足りないなら布で作りましょうか?」と声を掛けて下さったご利用者様がいました。それを見た他の利用者様も「私も作りますよ」と次々とマスクを作って下さりました。おかげで利用時にマスクがない方に貸し出しが出来たりと、皆がマスクを着用して感染予防に努めるリハビリ空間を作る事ができています。私達職員も様々な方たちに助けられて運営できていると感じ、これからも助けあいの心を忘れずに過ごしていきたいと改めて実感しました。最近気温も上がり夏のような暑さが続いています。水分補給をこまめに行い脱水症状には気を付けて夏に向けて準備していきましょう♪ (PT 庄司)



新型コロナウイルス対策として感染予防と免疫力向上が重要です。免疫機能は60歳を超えると20代のおよそ半分以下で、免疫機能を持つ細胞の産生が減り、免疫細胞の機能を助ける臓器が衰えると、体全体の免疫機能は低下していきます。このため、高齢になると様々な病原体の影響をもろに受け、病気にかかりやすくなるのです。

免疫力向上するためには...①手洗い、うがい②身体の清潔保持(入浴など)③予防接種を受けておく④体力をつけ、楽しく過ごす。加齢のみでなく、栄養不良、睡眠不足、運動不足、過剰なストレスなどからも免疫力低下を生じます。予防策の習慣化をする。朝しっかり起きて、バランスの良い食事、適度な運動を続けて行く事、清潔を保つための入浴、楽しく過ごして、夜にしっかり寝る。そうして免疫力を高めておくことが大切です。北小金では集団体操等、自宅でも運動やストレッチが出来るよう、体操をやりながらお伝えしています。コロナウイルスに負けないよう生活していきましょう。(OT 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

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6月号 153号

今月の笑顔

シールドの向こう側



ご案内

心を動かすリハビリ

PNF (身体機能) PNF (応用動作) 趣味の実現



「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。