

「あなたらしい生活をあきらめない」

「運動習慣」 牧の原

最近はまだ、新型コロナウイルス感染拡大のニュースをみる事が多くなっています。緊急事態宣言は解除されましたが、外出自粛を継続されている方も多いのではないのでしょうか？そうなると心配なのは運動不足です。家で運動をしないといけないと思っても何をすればいいのか、どんな運動が自分にあっていいるかと考えているうちに何もしない習慣がついていませんか？牧の原ではセラピストが個人の身体能力を評価し、個別プログラムを提供しています。来所されたときは、もちろんのこと自宅でも行える運動を考えています。

簡単なストレッチでも日々の積み重ねで筋肉の柔軟性を維持し、転倒予防や痛みの緩和に繋がります。外出を控えている今、自宅での運動習慣をつける良い機会と捉え、一緒に取り組んでいきましょう。(鈴木)



「ソーシャルディスタンス」 常盤平

新型コロナウイルスの感染予防対策の一つとして、ソーシャルディスタンスについての講座を行っています。ご利用者にはまだまだ聞きなれない言葉であり、まずはその言葉を説明するところから始まります。内容も図を示しながら、分かりやすく丁寧に説明し、理解して頂くようにしています。得た知識を日常生活で活用して頂けるよう、まずはデイの中で意識して頂く機会を設定しています。その1つが食事のセルフサービスの場面です。ソーシャルディスタンスが取りやすいように、床に赤のテープで目印を貼りました。前の方との距離をとってもらうように、声掛けしながら配膳を行って頂き、感染症予防対策をしています。このようにデイの中でまずは意識して頂くことで、みなさんには施設外でもソーシャルディスタンスを意識し新しい生活様式に慣れて頂ければと考えています。(小堀)



総合リハビリ

復職に向けて 松戸 20 世紀

I様は仕事への復帰を目指して様々な日常生活動作や家事動作訓練を行っています。巧緻性向上を目的としたボトルキャップを使用した指先訓練、作品作りやハサミを使用するメモ帳作り、ぬりえ等プラスになる事を積極的に取り入れ行なわれています。

そして今回はご利用者様から要望の多い、「杖入れ」作成しました。杖を利用される方が増えたため新たに全座席の椅子に作成することになり、得意の細かい作業をして頂き椅子への取り付け作業を行いました。(喜多)



「棒体操」 牧の原

皆様から身体のことについて多くの相談を受けますが、その中で多い相談は「背中が丸くなってきた」などの円背姿勢についてです。円背姿勢になると背中の筋が張った状態が続くので伸長痛や肩甲骨が硬くなり肩が上げづらくなります。そこで牧の原では悪化・予防のためにメンバーを決めて、皆さんで集まり【棒体操】を行っています。この棒体操は座ってでも出来るので幅広い方々が行えます。さらに見た目よりも背中や肩まわりをよく使うので終わった後に「身体がポカポカする」「背中が軽くなった感じがする」とのお声も頂いています。

体操に使っている棒も特別な道具は使っておらず利用者様たちが新聞紙を丸めてカラーテープでデザインし作成して下さったものを使っています。一部の人は自宅でも自主トレとして行われています。

このように特別な道具や器具を使わなくても身体に良い運動は沢山ありますので、気になることがありましたら気軽にセラピストに相談してみてもいいのではないでしょうか♪ (庄司)



「主目標の確認」 さくら通り

①アセスメント



②筋緊張の緩和



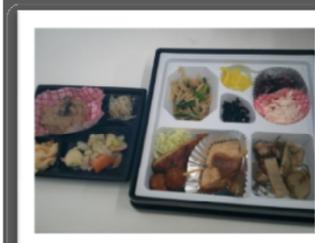
③転倒呼ばない体操



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“松戸新田”の看護師
“加藤悦子”を紹介いたします。

Q1 出身地は? Q2 趣味は? Q3 最後の晩餐?

A: 新潟県 A: ボウリング・カラオケ A: 白米と梅干

Q4 最近の喜怒哀楽は?

喜: 採れたてのアスパラをもらったこと
怒: スーパーで小麦粉がなくなったこと
哀: 友人に会えないこと
楽: 近所にスーパー銭湯ができること



自立支援の取り組み

趣味的自立支援 南流山&中和倉



苗植



手入れ



収穫



収穫



味噌汁で食す



新たに向日葵を植える



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7月号
154号

今月の笑顔

新リハビリ室で笑顔



ご案内

短冊に願いを

さくら通りでは去年から七夕の時期になりますと短冊に願い事を記入していただき玄関に飾っています。笹に短冊を飾りたいというお声が多かったので実際のものではありませんが造った笹に皆様の願い事を掲示いたしました。コロナの終息を願う方や自分の身体状況がよくなれたらという気持ちのこもった内容が書かれていました。普段字が書けない方も積極的に参加してくださいました。私たち職員も皆様の願いことを拝見し、新たな発見や改めて皆様の目標を再確認することができました。今年の7月7日は天候がよしくなかったですが、さくら通りのご利用者様・職員だけではなく各事業所のいきいき舎に関わる全ての方の願いが叶いますように！（花井）



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

「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。