

「久しぶりの詩吟の会」 牧の原

フェイスシールド準備

自前の詩吟集から選択

SDを保って詩吟の会



「熱中症対策」 さくら通り

ここで皆様に熱中症対策のポイントをお伝えします。

①喉が渇いてなくてもこまめに水分補給を行う。

1日あたり1.2L(コップ6杯分)を目安とし、塩分摂取もこまめにお願いします。

②エアコン使用時もこまめに換気しましょう。

エアコンは止めなくて構いませんがこまめに窓を開け、換気扇を併用しましょう。

③暑さに備えた体づくりを心掛けてください。

環境省によると無理のない範囲で毎日30分適度運動を行うことを推奨しています。

※30℃以上の気温になると熱中症になる危険度が高まり、熱中症で亡くなられた方の約8割は高齢者となっており、半数以上が自宅で発生しています。(永田)



総合リハビリ

生活動作安定

ここでお話しする生活動作とは、暮らしの中で何気なく動いている時の動作です。例えば、起きて布団を整える、着替える、寝室からリビングに移動する、買い物に行く、趣味の将棋に没頭する等、様々な場面での動きです。いきいき舎でお過ごしいただくことと、この生活動作がどう繋がっているのでしょうか?『セルフサービス』の活動から紐解いていきたいと思います。7月からご利用開始されているMさん。右の手足が使いにくく、普段は4点杖で移動されています。慎重に歩かれています。まだご本人様も安心して歩くのがやや難しい状況です。そこで飲み物やお食事をご自身でとりにいく『セルフサービス』の実施をご提案しています。いきいき舎で使用している配膳用カートの操作をすることが必要になる為、ご本人様はまだ不安があります。この配膳用カートを使用してのセルフサービスと安心して歩くことには実は繋がりがあります。配膳用カートは車輪付きで歩くのと同時にカート操作が必要となります。この時、歩くこと、上半身を動かすことでバランスを崩さないようにすること、カートに乗せている物を落とさないように気をつけながら運ぶこと(注意力)等、様々なことを同時に行います。機能訓練として筋力やバランス力をつけたりすることも大切ですが、実践的に動作として機能を発揮する練習をすることが大切になってきます。Mさんは不安が大きい為、職員と一緒に出来る範囲からセルフサービスの実行をするための練習をしています。このようにいきいき舎で過ごす中に、リハビリの要素がたくさん含まれています。

ご自宅で同じように行なわないとしても、徐々にチャレンジしていただければと思います。(長島)



「睡眠について」 南流山

今回は生活の基盤でもある睡眠に焦点をあて、お話をさせていただきます。年齢とともに体力が落ちる、白髪が増えることと同じように睡眠にも変化があり、高齢になると体内時計が乱れ、睡眠障害が起こりやすくなります。朝早く目が覚める、眠りが浅いと感じている方もいると思います。特徴としては、時間が前倒しになる傾向があります。睡眠障害が起こると生活の質が低下し、認知症やうつ病に罹患するリスクもあります。睡眠障害が起こる原因は、ホルモン物質の減少、夜間頻尿、疼痛、日中の不活発化など様々あります。では、どうしたら睡眠障害を改善出来るのか一例を紹介したいと思います。

一つ目は、日光を浴びる時間です。日光を浴びることにより、メラトニンの分泌が抑制され、覚醒が促進されます。メラトニンというホルモン物質には眠気を誘発する働きがあり、日光を浴びてから14時間程度で再び分泌が増加すると言われています。高齢者は時間が前倒しになる傾向にあるため、起床後直ぐに日光を浴びると早朝覚醒を促進させてしまう恐れがあります。朝早く目が覚めてしまう方は起床後の日光を浴びる時間を少しずらすことにより、睡眠リズムの改善が期待出来るかもしれません。

二つ目は、日中の活動量です。高齢になると役割の減少、心身の不自由により活動量が減少する傾向にあります。活動量が減少すると筋力が落ちる、骨密度が減少するなど様々な影響がありますが、睡眠の低質化もその一つです。先ほど述べたメラトニンの分泌を多くするためにも適度な運動が効果的です。デイサービスなどに通う事が出来ない方でも自宅で踏み台昇降やテレビ体操など是非取り入れてみてください。

今回紹介した例はあくまでも一例であり、睡眠障害の原因は100もあると言われています。中には疾患が紛れている可能性もあるので心配な方は無理せず医療機関を受診してみてください。(菅名)



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

「克服、一人で行けるために」



職員紹介

今月は“南流山”の管理者
“門馬庸吉”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A：千葉県

Q3 最後の晩餐？

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：ご利用者が毎月増え続けていること

怒：新型コロナウイルス、猛暑

哀：不要不急の外出が出来ないこと

楽：居宅先様から新規ご利用者を紹介して頂くこと

Q2 趣味は？

A：クラブチーム（中学生）の野球指導、高校野球観戦

A：今まで私自身に関わった全ての人と食事をする事
(イメージはノーベル賞の晩餐会)



自立支援の取り組み

スケジュール表

普段の生活で朝起きて、顔洗って、着替えて、ご飯食べて、歯磨きして、化粧して、出かけるという流れをご自身で考えながら（決めながら）行っているかと思えます。北小金では自立支援の取り組みの一つとしてスケジュール表があります。こちらはご自分で選択し（活動、運動、リラクゼーションなど）ご自身でスケジュールを決めて実際に行って頂いております。

スケジュールを付けることは、予定を自分で組み立てることが出来るという脳機能の予防になるため、又ご自分で出来る事や目的をご自身で決め、遂行する事が自立への支援=生活リハビリと考えているからです。朝、利用者様には来所された時に自己選択、自己決定決していただいております。なかなか予定が決めることが出来ない方には、「ウォーターベッドいかがですか？」「運動もやってみましょう」と声かけをさせていただいております。何気なく行なってスケジュールを組み立てている方も大勢いるかと思えます。

一つ一つの活動には意味があります。内容をご説明させて頂きながら少しでもご自身で出来る事や決める事を増やして行ける事で気持ちが前向きになる一歩に繋がればと思います。（湊）



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8月号 155号

今月の笑顔

輝く真夏の笑顔



ご案内

コロナ禍でも活動を！

新型コロナウイルスの影響が続き、「新しい生活様式」という生活の変化が求められていますが、デイサービス内の活動はできるだけ大きな変化や制限をしないよう工夫しながら、感染症対策と活動の両立を図っています。例えば、器具を使用する前には手指の消毒を行なっていただき、今まで通りの運動を行なっています。食器やおぼん拭きなどの家事活動では手指消毒に加えグローブを装着していただき、これまでと同様の活動を行なっていただいております。これからは感染症対策を最大限行う中で、生活の大きな変化により生活リズムの崩れやストレスが溜まらないよう、活動の制限により身体能力の低下がないよう、心身の状態にも最大限の配慮と工夫をしていきます。（佐藤）



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な処遇を行います。ご自身で出来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。