

「あなたらしい生活をあきらめない」

「目指せ 100 歳」 牧の原

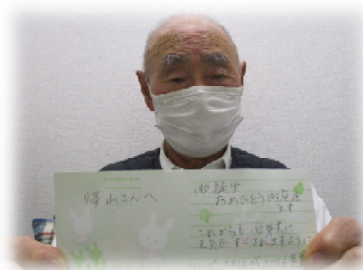
①背筋伸ばして歩行練習



②段差昇降



③白寿になりました



「シークレットアドベンチャー」 常盤平

常盤平の活動の一つ、シークレットアドベンチャー（宝探し+クイズのような感じ）についてご紹介します。デイの中に3か所、問題が隠されており、探して歩き回りながらクイズに答えていきます。スタート時刻も決まっているのはもちろん、制限時間もあり（10分間）、問題が屈まないと見えない位置にある場所も…と色々なことに気を配りながらの参加が求められます。また、問題を考えて書いてくださるのは、ご利用者のWさんです。「Wさん、みなさんが問題が難しいとおっしゃっていましたよ！」とスタッフがお伝えすると、ニコニコ（ニヤニヤ？）嬉しそうなWさんです。残念ながら、全問正解の方はなかなか出ていないのですが、次こそは！と再チャレンジをされる方も。リハビリで培った体力でぜひみなさんの挑戦をお待ちしております。（須田）

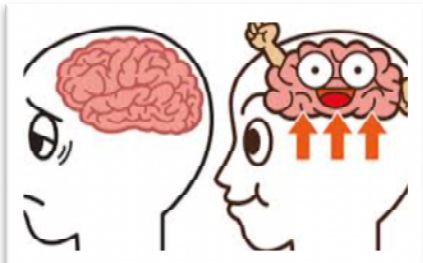


総合リハビリ

脳の活性化：南流山

南流山では、ご利用者様にお手伝い活動をして頂いています。中でも折り込みチラシを用いてのゴミ箱の作成は、ご利用者様も積極的に参加してくれています。人の役に立てていると達成感を感じている方もいるようで、こちらとしても本当に助かっております。

手指を使うと脳が活性化するという事は広く認知されていると思います。手指には、運動、感覚ともに脳の支配領域が大きく、手指を使うと脳の三分の一を刺激することができます。その他にも血流が良くなるなどなどの効果も期待出来、楽しみながら行うことにより、その効果は更に向上すると言われています。皆様も何か楽しみながら手指を動かす活動を行ってみてください。（菅名）



「ipadを使用したオンライン相談」 松戸新田

松戸新田では、W様とipadのビデオ通話を使用したオンライン相談の準備を開始しております。元々、機械の操作が苦手というW様ですが、操作の練習を職員と一緒に根気よく続けられ、徐々に通話ができるようになってきております。目的としては、日課である自宅周辺の散歩を継続できているか、足が付きやすいこともあり、ご様子についてお話しできるよう開始いたしました。「旅行に行く」という大きな目標もある為ケアマネージャー様、いきいき舎と連携しながらオンライン相談を続けていく予定です。（松戸新田軍団）



「生活動作追求」 さくら通り

ご利用者様のM様は、自宅でシャワー浴を行っていましたが、通所から2年経ち身体機能が向上したことから、「お風呂に浸かりたい」と相談がありました。まずは家屋調査を行い、浴槽の形や深さ、浴室の状況を見させてもらいM様に練習が必要な部分は、低い位置からの立ち上がり、浴槽を跨ぐ動作でした。施設にて立ち上がりと平行棒を跨ぐ動作を練習し、12月初めには本人も自身を持った状態で自宅入浴を行うことができ、「やはりお風呂に浸かるのは気持ちが良い」と嬉しそうな表情で話していました。（永田）



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“中和倉”の介護職員
“藤崎立子”を紹介いたします。

Q1 出身地は? Q2 趣味は?

A: 東京都北区 A: 読書・ミュージカル鑑賞

Q3 最後の晩餐?

A: 高級卵の卵かけご飯

Q4 最近の喜怒哀楽は?

喜・歯医者に歯磨きをほめられた
怒・家が片付かない
哀・コロナの影響で家族が集まらない
楽・1人で映画番組を観ているとき



自立支援の取り組み

目的別小集団：北小金

・下肢体幹強化



・嚥下訓練



・上肢、認知機能向上



1日2回実施の「目的別小集団体操(リハビリ)」

①本を読んで情報 ②収縮固くなった筋肉を柔らかくするストレッチ ③弱った筋肉を強くする筋力トレーニング



腰痛の自己管理：松戸二十世紀

株式会社いきいき舎 ホームページアドレス <http://www.ikiikisya.com/>
〒270-0034 千葉県松戸市新松戸 2-9 トレノ新松戸 4F TEL047-711-9637/FAX711-9638

- ◆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 392-2 ☎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



今年も大変お世話になりました。

生活総合リハビリテーション
いきいき日誌

2020年12月号
159号

今月の笑顔

職員の出産を祝う笑顔



ご案内

目標

目標を考えることは、なりたい自分をイメージすることに繋がります。そして目標に少しでも近づく為日々の暮らしの中でやる事が明確になります。これは自ら行動することに繋がってきます。この自ら行動することが、今行っているリハビリをより効果的なものにします。

常盤平ご利用中のHさんは、「シルバー人材センターで働きたい」という明確な目標をお持ちでした。その目標に向け、働く事を想定したプログラムを実施しています。歩く時のバランスが不安定でしたが今ではバランスが安定してきました。これはサービス利用以外でも自らご自宅でリハビリを行った結果だと考えます。新しい年が近づいてきました。皆さんも私達と一緒に新たに目標を考えてみるのはいかがでしょうか？

(長島)



「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。

自立支援