

# 「あなたらしい生活をあきらめない」

## 「日常動作がリハビリ」北小金

・上手に重ねています ・皆さんで食器拭き・鉛筆削りも力が要ります



## 「ゴミ箱折り」松戸二十世紀

毎日ご利用者の作業療法として、また施設内での「役割」として実施しています。コロナ禍による感染対策の一つとして、ゴミ箱を1時間毎に交換しているのので1日にたくさんの量を使用します。リハビリの一環として折って下さる方、自宅で折って持参して下さる方、利用者様の友人が折って持参して下さる方、折る事が難しいのでチラシを持参して下さる方等、たくさんの方がご協力して下さっています。毎日使用する物なので、本当に助かっています。皆様、いつも有難うございます。ゴミ箱作りを覚え自宅でも出来るようになり自宅での活動も広がったとお話を頂き嬉しく思います。(喜多)



# 「あなたの愛を、やさしい霧雨のように、それでいて川を溢れさせるように、降らせなさい」

## 総合リハビリ

## 硬くなった筋肉ストレッチ

皆様、寒い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？寒い日が続くと手足の動きが硬くなる感覚がありませんか？特にももの裏（ハムストリングス）の柔軟性が乏しいと円背姿勢（アゴがあがった前かがみの姿勢）になりやすいです。骨盤が引っ張られることで骨盤が後ろに傾き、腰が丸くなって姿勢が悪くなるためです。普段の暮らしの中でなかなか意識してストレッチすることがない部位かも知れませんが、腰痛、姿勢の改善などに非常に重要です。傾斜台はハムストリングスをストレッチするにはちょうど良い器具ですので運動の際には、ぜひ活用してみてください。(松戸新田：前田)



## 「いきいきサポータ再開に向けて」牧の原

①事前打ち合わせ ②準備 ③マジックショー披露



## 「それぞれの目標に向けて」さくら通り

①関節運動 ②歩行訓練 ③フットマッサージ



## 自立支援ランチ MENU

## 今月の感動 SHOT



地道な積み重ねで  
「沢山歩けるようになりました！」



40m → 250m

◆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



「あなたらしく生きることを後押しします。」

## 職員紹介

今月は“松戸新田”の介護職員  
“小峰範子”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晩餐？

A：茨城県 A：多肉植物の栽培 A：ホールケーキ

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：いきいき舎に入社できたこと

怒：特になし

哀：痩せないこと

楽：美味しいものを食べた時



## 自立支援の取り組み

## 活動（牧の原） & ご挨拶（南流山）

コロナ禍で一時は中止していた歌唱活動ですが、ご利用者様からのご要望も多く、感染対策を行いながら、少しずつ活動を再開しています。声を出す機会が減っていたので嬉しい。やはり皆で歌うと楽しい。と好評を頂いています。また自然とコミュニケーションも増え、「口腔体操も一緒に行おう」「家にあるカセットを持ってくるよ」「私は歌詞を用意するわ」など次々と案があがり、日々充実した内容へと進化していきます。現在は(火)・(木)に行っていますが、他の曜日のご利用者様や他の事業所の方にもオンラインを活用したりしながら輪を広げていきたいです。  
(牧の原軍団)



南流山では年末年始の休業の間、脳トレと自主トレ（自宅で出来る体操）のプリントを希望されたご利用者に提供させて頂きました。ご家族と一緒にいきいき過ごすことが出来たそうです。また、初詣に行けない方は当事業所で制作した鳥居で今年1年の目標を書いたダルマに願いを込め祈願しました。今年は寅年、皆様と一笑に「何事にも“トラ”イする1年」で頑張りましょう！（江口）



## 日進月歩

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-
- ◆リハビリデイホームいきいき舎北小金 松戸市小金 341-31F ☎047-712-0321/FAX712-0322
  - ◆リハビリデイホーム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



本年もよろしくお願いたします。



生活総合リハビリテーション  
いきいき日誌

2022年1月号  
172号

## 今月の笑顔

## 新年の笑顔



## ご案内

## 何気ないことがリハビリに

Sさんは、起立や歩行時に後ろにふらつくことがあります。そのためリハビリプログラムとして、歩行・バランス訓練等を中心に行っております。それ以外にも常盤平の仕組みを活用され、また移動時にふらつかないよう普段から意識して過ごされておりますが、年が明けてなお自らリハビリの機会を増やした一場面がありました。昼食前の準備としてご自身のテーブルを台拭きで拭きますが、職員が気づくと他の方のテーブルも拭いてくださいました。このテーブルを一回りする動作はバランス力が必要でありリハビリの一つとなります。このように暮らしの中にはリハビリになる動作がたくさんあります。普段やったことないことでも是非チャレンジしてみてください！（常盤平：長島）



「穏やかな海は熟練した船乗りを育てない」

「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対応を行います。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。

「地域やご家庭での活躍を目指して。」