

「挑戦」松戸二十世紀

- ①難問パズル ②時間 ③苦手分野



「寒暖差に負けないように」北小金

気温の寒暖差があり、体調が優れないことが多い時期かと思えます。これは気温・気圧の変動によるもので、春先は特に自律神経のバランスが乱れやすく極度の疲労を感じるようになります。自律神経を整えるには、実は適度な運動で体力をつけることが必要になります。

今、北小金でも行っている、食事の配膳下膳、ドリンクを取りに行く、午前午後の集団体操など、負荷が少ないものを継続して行うことが大切です。自身の体調に気を配ることは今の生活を継続していくことに繋がります。運動内容や負荷量などは機能訓練指導員、健康に伴う内容は看護師までご相談くださいね。(北小金軍団)



「一人前の大人は、しゃがんだ姿勢で木の上の子供より遠くを見ることができる」

総合リハビリ

むくみに対してのリハビリ

春の暖かさが始まりましたね。朝晩は気温差もありますが皆様体調等崩していませんか？最近、持病や運動不足等が原因で手足の「むくみ」に関してのお悩みを多くお聞きします。今回はその解消法を簡単にご紹介いたします。まずむくみの周辺の筋肉や関節をよく動かすことです。次にむくんでいる箇所を心臓より高い位置に持っていき、高く挙げた状態にすることです。どちらも体の血流を良くし、むくみの解消効果が期待できます。そしてこれらを継続的に毎日行うことが大切です。具体的な姿勢や運動方法につきましては、お声がけください。職員と一緒に実施していきましょう。

(前田)



「季節ごとの日常生活講座」中和倉

徐々に暖かくなってきましたね。中和倉では毎月更新の日常生活講座を実施中です。冬は寒くて十分に体を動かせていなかった方が多いと思います。その為、今月はストレッチの講座を取り入れています。ストレッチは血行促進し、ケガの予防や睡眠の質の向上にもなりますが、大事と思っていてもなかなか実行に移せません。そういった痒い所に手が届くような講座を今後も行っていきたいと思います。(中和倉軍団)



「安定した歩行のためのサポーター選び」牧の原

- ①福祉用具の方、立ち合い ②自宅周辺での歩行確認 ③ボールを使用した下肢筋力運動



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



「久しぶりの調理に参加しましたが、」



「腕は鈍っていませんでした！」



「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“さくら通り”のリハビリワーカー
“水野直子”を紹介いたします。

Q1 出身地は? Q2 趣味は? Q3 最後の晩餐?
A: 千葉県 A: 子育て A: 子供と一緒に

Q4 最近の喜怒哀楽は?
喜: 子供が一人前になっていく事
怒: 子供に都合よく使われる事
哀: 子供に優しくされる事
楽: 子供が笑顔でいること



自立支援の取り組み

「出来る事は自分で」

中和倉

①お茶代をデイで支払い ②急須から用意したコップへ注ぎ ③自分のカートで運ぶ



「自立支援」さくら通り

①ゴミ箱作って、整理整頓 ②リハビリよりお花見 ③どんなお悩みでしょうか



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 304 ☎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



2022年4月号
175号

今月の笑顔

麗春の笑顔



ご案内

主体的生活行為

「主体的生活行為」と聞くと、ピンとくる方は少ないかもしれませんが、職員から現在の生活状況や様子、転倒の有無などを質問された方、またはご自身で用紙に○をつけた方、ご家族が答えた方がいると思います。これは当社オリジナルの自立支援評価スケールになります。半年に一度、ご自身の家庭での役割や趣味、また生活をしていく中で必要となる自己管理能力などを再確認することができます。計画書の中に半年前のデータも載っており、ご本人またはご家族が見やすい形になっています。私たち職員は主体的生活行為評価スケールを通して、ご本人と現状の確認や情報を共有し、支援の向上に繋げていきます。(小口)



「木を植えるときは1本だけではなく3本植えなさい。日よけのため、果実のためと、美観のために」

「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. ご利用お一人お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。

「地域やご家庭での
活躍を目指して。」