今月の活動報告　「あなたらしい生活をあきらめない」

「環境を大切にする」中和倉

中和倉では、いきいきカフェで作る挽きたてコーヒーの抽出後の粉を廃棄せず、脱臭剤作りを行っております。

①挽きたての美味しいコーヒー作り　②粉を乾燥させる　③通気性のよい袋に詰める　④お好みの布袋に入れ紐で結ぶ

※コーヒーの粉には、消臭・脱臭効果、肥料・堆肥、虫除け効果、錆除け等様々な効果があると言われておりますのでご自宅でもぜひお試しください。中和倉では、今後も楽しみながら環境を大切にした活動を拡げていきます。（林）

「寒い時の運動の注意」牧の原

寒い時期は、外に出るのが億劫になり、運動不足になっているのではないでしょうか。そんな皆様に知って頂きたい事が！寒いからこそ体は自然とエネルギー(熱)を作ろうとします。手足の冷えが気になる方などは、この季節が運動のチャンスです。ただ、寒さで筋肉の柔軟性が低下しやすく、筋肉や靭帯・腱などの損傷も起こりやすくなりますので、気温の変動が少ない室内で運動不足解消をしていくのも良いかと思います。その際、乾燥から水分が失われるため、こまめな水分補給に気をつけて運動に取り組みましょう。（鈴木）

「キャベツスープ一杯でも、立派な大人」

総合リハビリ　「松戸新田からのプレゼント」常盤平

ご利用されている方から度々「ボタンが留められなくて」、「ズボンの紐が結べなくて」「ジッパーがはめられなくて」とＳＯＳの声がかかることがあります。
見えにくさもありますが、指に力が入らない、細かい作業が出来ずにイライラしてしまうという事も大きな要因になっているようです。そのような方の為に、松戸新田のご利用者が考案した指先の練習アイテムがございます。子供服などをリメイクされており、練習されている方々はお子さんやお孫さんが浮かんでくるようで昔話をしながら、指先の運動に取り組まれております。（圷）

今月のリハビリ報告

IKIKISYA

「自然とお手伝い」常盤平

①整理整頓　②消毒作業　③洗濯物たたみ

「足湯の効能」松戸新田

1、2月は特に気温が低く、手足が冷えやすいので、体を動かしにくく感じることも多いと思います。いきいき舎には電気で温める足湯機器があります。足湯で温め血流を良くすることで、徐々に体全体の血流が改善されて温まり、冷えやむくみを取り除くことにつながります。また全身の血流が良くなることによって、体中に酸素がいきわたりやすくなり、疲労回復しやすい等の効果が期待できます。普通の入浴と異なり、全身への負担も少なく気軽にできます。運動の合間にほっこりしたい、足を動かしやすくしたい方はぜひご利用してみてください。（前田）

自立支援ランチ MENU

◆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

今月の感動 SHOT

■松戸新田■

「力入れても上がらなかった足が・・・」

「自分で上げられるようになりました！！」

「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“松戸 20 世紀” の介護職員
“夫馬代志子”を紹介いたします。

Q１　出身地は？
A：福井県

Q２　趣味は？
A：無趣味

Q３最後の晩餐?
A：卵かけご飯

Q4　最近の喜怒哀楽は？
喜：４人目の孫が生まれた
怒 ：特になし
哀：特になし
楽：YouTube で行けない所の動画を見て行った気になる事

自立支援の取り組み

「いきいきサポーター始動に向けて」牧の原

「マジックショー」

「設備修理」

「車内掃除」

「リハビリは自分の身体を守ります」南流山

①柔軟・ストレッチ　②歩行訓練（屋外編）③コーチング

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ーバイタルー		☎047-312-9052/FAX312-9054

「本年もよろしくお願いいたします。」

生活総合リハビリテーション いきいき日誌

2023年1月号
184号

今月の笑顔

笑顔の１年に！

ご案内

身体を温めて冬の悩み解消

寒い日も増えてきましたが、これからが冬本番！冬になると体調管理が難しく、お悩みは尽きないのではないでしょうか。さくら通りでも、しもやけでお悩みの方がいらっしゃいました。しもやけの原因はずばり血行不良です。血行不良には身体の内部から温める運動と外部から温める入浴や温熱療法がおすすめです。その中でも、しもやけは末梢(四肢の先端)に起こりやすく、足湯は大変効果的です。体を冷えたままにしておくと血流が滞り、しもやけだけでなく、肩凝りや腰痛、不眠などの原因にもなります。内側と外側から身体を温めて、冬を乗り越えましょう。（菅名）

「多くに手を染める者はやり遂げること少なし」

「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」を共感して頂けます。

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。

「地域やご家庭での
活躍を目指して。」

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個別的な処遇を行います。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。