

「腰痛呼ばない体操」南流山

現在、厚生労働省の調査では、日本全国で約 2800 万人、日本人口の 1/4 にも及ぶ方が腰痛症に悩まれています。年齢では、20～40 代は 40% 台後半の数字ですが 50 代以降になると 60% を超え、更に年齢を重ねるごとに有病率の増加があります。今年に入り南流山での取り組みとして、ご自宅でも出来る『腰痛呼ばない体操』を取り入れました。太ももの裏の筋肉や臀部の筋肉が固いと体を前に傾ける際、より大きく背骨を曲げなければならず、それが腰痛の大きな原因になります。

それらの筋肉をストレッチさせてあげることや、ご自宅での運動習慣の獲得をぜひ、皆様実践して頂ければと思います。
(涌井)



「現役で活躍」常盤平

常盤平をご利用されているM様。小学生の頃から字を書くことが好きで高校生まで習字を習っていました。表彰されたり、展示される程の腕前でしたが、なかなか披露する機会がなかったそうです。毎月書道の講座があるため、お手本作りを依頼したところ、快く引き受けて下さいました。流れるように文字を書く姿に他のご利用者も足を止める程。ご本人は昔の頃のワクワクした思いを抱きながら、取り組まれているそうです。今後、サポーター制度を活用して他事業所に講師として行くことを目指しています。職員一同、全力でサポートしていきます！（須田）



「飢えは叔母さんではないからピロシキをくれたりない」

総合リハビリ

「共有する時間」中和倉

「自宅でもできる運動はありますか？」「体が硬いけど何をしたらいい？」ご本人様やご家族、ケアマネージャーから自主トレーニングについて問われることがあります。中和倉ご利用のH様は普段から自主トレーニングに取り組まれています。最近、新たに就寝前のストレッチを行い、腰痛が軽減したとお話されていました。デイサービスご利用時、効果があったストレッチ方法を同じ悩みをもつご利用者様へ伝授されていました。ご利用者様同士痛みを共感され、お互いに取り組まれている運動の情報交換をしている素敵なりハビリ時間でした。皆さん体の症状は様々です。様々な運動方法があり、継続することがとても重要になります！ご自身の体にあった自主トレーニング方法について一緒に考え取り組んでみませんか？（佐藤）



「時代に合わせて」牧の原

「情報登録」「検索」「リモート」



「生活に繋がる」松戸二十世紀

ゴムチューブ体操を行っている写真ですが、生活につながるような動作を含む小集団体操になっています。ゴムチューブを握って手を頭上や背中の方などいろいろな方向に動かし、それによって上半身の筋力強化や手の届く範囲が広がります。日常生活では頭や体を洗ったり、服を着る際に頭や手を通すなど、実際の生活動作につながっていきます。その他、様々な目的別のプログラムをご用意していますので、ぜひご相談ください。（20 世紀軍団）



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



■北小金■ 「努力を重ね」



「屋外デビュー！！」

◆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
“遠藤裕美”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晚餐？
A：滋賀県 A：パワースポット巡り A：お寿司

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：孫とSwitchのポケモンゲームで盛り上がった

怒：電気、ガス、物価の高騰

哀：車を縁石に擦って傷つけてしまった

楽：久々に友達と飲んで話した



自立支援の取り組み

「いきいきコンビニ」ホームページ掲載情報

①生活総合リハビリの模擬社会型事業所の常盤平と中和倉には、施設通貨で購入可能な、通称いきいきコンビニが存在します。自立支援の一環として、活動と参加に根差した、社会の縮図をデイで体験してもらう為です。食器拭きや洗濯量のお手伝い、ゲーム等で施設通貨（デイ）を稼ぎ、その貯めたデイで商品を購入します。

コンビニ前には、いつも数人のご利用者が何をかうか思案している風景をよく目にします。例え、何も買わなくても、そこに足を運んでもらう、心を動かすリハビリの仕掛けが存在します。因みにこのコンビニの商品は、ご利用者から頂いた品々を、ご利用者主体のバザーを現地し現金化して購入しています。

②いきいきコンビニの存在を支えるに当たって、重要な役割を果たすのが、月一回行っているバザーです。（ただし、新型コロナウイルスの動向、猛暑、寒波の影響により行えない事もあります）バザーの販売品は、近所の皆様からの好意や、ご利用者の制作物（他事業所からの提供もあり）で賄われており、値札つけ、売り子も利用者と共にいきます。ここにも、社会交流の場を形成し、自立支援に結び付ける仕掛けが存在します。

前回も書きましたが、いきいきコンビニの商品購入は、バザーの収益で賄われており、そこが滞ると、コンビニの商品がやせ細るという仕組みです。全てを両立させるために、根気のいる職員の継続力が何より重要です。



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-パイタルー
- ☎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 2023年2月号 185号

今月の笑顔

節分の笑顔



ご案内

日進月歩

牧の原では、ご利用者のご要望により健康講座をリニューアルしました！新たに口腔体操（嚥下体操や早口言葉）を取り入れ、今まで行っていた健康講座と隔週で行っています。特に口腔体操は男性からも好評で、開始時間や内容をチェックしスケジュール調整をしながら参加して下さる方もいます。健康講座は情勢に合わせた内容をお伝えし、少しでも日常生活に役立つ情報を提供できるように心掛けています。皆様からの声を大切に、新しいことにも一緒に取り組んでいけたらと思います。

（愉快的牧の原軍団）



「映像の背中に金箔を貼る」

「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。」