

「ちょこっとリハ」北小金

ご利用者が活動するフロアから浴室に移動する途中の側面に、数字や手形がバラバラに貼ってあります。ルールは特に設けておりません。個人の能力に合わせ職員が指示を出し、その指示に合わせて身体を動かしていきます。端から端までの数字を触るのに、足は一切動かさないで行うことはバランスの訓練になりますし、足を踏み出して行うことは体重移動の運動になります。偶数だけ触る・右手だけ触るなど、自由に決めて行うことができるので、ご利用者の自主的な運動の場としても活用できます。今後ちょっとした場所で行えるアクティビティを考えていき、楽しく身体を動かせる時間を提供していきます。(養部)



「リハビリ」さくら通り

・筋力トレーニング ・ストレッチ ・座談会



「人生の半分は整理整頓である。」

総合リハビリ

「脳活性化リハビリ」南流山

認知症等の予防では二重課題【複数の事を同時に行う事】が重要になってきます。日常生活では、テレビを見ながらメモを取る、料理の手順を確認しながら調理するという事が挙げられます。ですが加齢や生活環境などの影響で脳の前頭葉の機能が低下してしまい、複数の事を同時に行えなくなります。具体的な対策例として。

- ・椅子に座り足踏みしながら、右手と左手を出し交互にグーパー。
- ・数字を数えながら歩き、3の倍数の時に手を叩く。
- ・一人じゃんけん 必ず右手が勝つように一人でじゃんけんを行う。
- ・小集団での計算問題 等

日々の生活でこのような練習を行う事で、認知予防になるので是非習慣にしていきましょう。(涌井)



「屋外歩行徐々に再開」中和倉

気温差が激しい日々が続いていますね！知らないうちに水分は失われてしまうためこまめに水分を摂取しましょう。さて、いきいき舎中和倉では屋外歩行を再開しています。屋外歩行は筋力や不均一な地形や障害物を避ける等のバランス機能を養い、車や自転車への危機察知や道路状況等で脳を刺激し、注意力を鍛え、脳血流を促進し認知機能の維持に役立ちます。また、日光によりビタミンDの生成を促し、骨の健康にも必要となります。

さらに脳内ではセロトニンと呼ばれる睡眠、食欲、情緒等の調節に役立つホルモンの合成を促進します。歩行が困難な場合でも職員と車いすにて外に出たりしながら散歩したり、出来ることを少しでも出来るよう支援して参ります。(倉田)



「いつまでも食事を美味しく！できることは自分で」常盤平

①口腔体操で食べる準備 ②テーブルの整理整頓で食卓準備 ③後片付けをして食事の時間は終了



自立支援ランチ MENU

今月の感動 SHOT

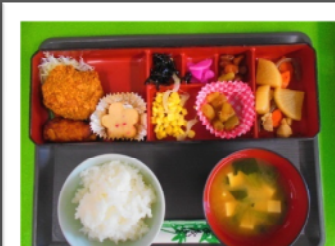
松戸二十世紀



常盤平



中和倉



北小金

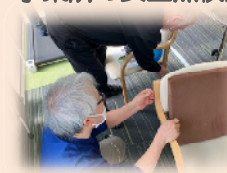


■松戸二十世紀■

「同じ趣味に共感」



「事業所の安全点検」



「歩ける距離が伸びました」



「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“中和倉”の介護職員
“阿比留夕夏”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晩餐？
A：長野県 A：音楽鑑賞 A：お寿司

Q4 最近の喜怒哀楽は？
喜・・・欲しかった洋服を買ってもらえたこと
怒・・・知人の相談に乗って答えたら反発されたこと
哀・・・好きだったズボンを転んで破いてしまったこと
楽・・・1番仲の良い友人とディズニーに行ったこと



自立支援の取り組み

「自立支援リハビリ」松戸 20 世紀

①食器拭き



②パン作り



③予定立て



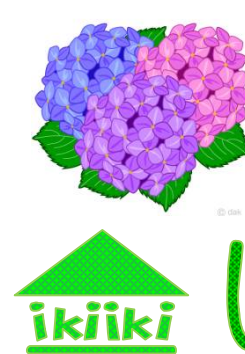
松戸新田では健康講座の時間に、タオルを使用した主に肩や体幹のストレッチをする体操を実施しています。フェイスタオルを両手に持ち様々な方向に動かすことによって、肩や腕の筋肉を鍛えるだけでなくバランスを取りやすくなり体が安定することや、関節の可動域を広げる効果を期待できます。また、ご自宅でも家事や庭仕事などの合間に行うことで、姿勢をリフレッシュし、背筋が丸まってしまうのを防ぎます。ご自宅での自主トレも含め、それぞれの目標に向かってメニューを継続していきましょう。(松戸新田)

松戸新田「タオル体操」



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5月号
188号

今月の笑顔

共に歩んだ 10 周年 牧の原



ご案内

スペースワンダーウォーク 北小金

北小金に千葉県初、転倒しない歩行機器を導入しました。しっかりと身体を支える3点支持式ハーネスがあり、歩行状態が良くない方でも安心・安全に歩行訓練を行うことができます。下肢筋力は立つ・歩くといった生活の基盤となる大切な筋肉でもありますが、膝や股関節が痛く、運動するにも痛みを伴うことが多い箇所にもなります。このような整形疾患に対しても、痛みを軽減した中で運動を行うことができる優れたものになっております。現在ケアマネジャーの方にも機器の良さを知っていただきたく体験会を開催しております。運動にお困りの方はぜひ北小金で運動しましょう。(小口)

千葉県初導入！見学必須！



「どの雲でも銀の裏地がっついてる。」

「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に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。」