

「個別りはびり」松戸新田

I様はお掃除や洗濯等の家事動作、買い物での少し重いものを持ちたりすることを目標に、肩甲骨の可動性向上へ向けてリハビリを頑張られています。まず座った状態で姿勢を整え、大きく肩甲骨を動かす運動をセラピストと一緒にしております。可動域を広げ、血流を良くすることで、だるさや体の重さが解消されやすくなります。

肩甲骨周りの筋肉が硬くなり、張っていると、肩こりや痛み等、体調不調の要因となるとともに、猫背になり肩が前方に出るなど、正しい姿勢がとれないことによる運動制限も起こりやすくなります。お悩みの方はお近くのスタッフまでお声がけください。(前田)



「旅行に行くための体力作り～上級編～」牧の原

「持久力」「柔軟性」「バランス力」



「新しい料理人はスパイスを使い過ぎる。」

総合リハビリ

「水分補給」南流山

人間の体の約半分は水分で構成されています。気温の高い夏は屋内にいても気が付かない内に、背中、脇、足裏、肘、膝裏などから大量の汗を流し、水分を失っています。その他にも、尿や便などからも水分として体外へ排出されてしまいます。では、一日にどれくらいの水分量を摂取すればよいのでしょうか？

厚生労働省の推奨では、

体重(kg) × 年齢別必要量(ml) ※1 = 必要水分量 となるので 70歳で 55kgの方だと一日に必要な水分量は約 1650ml となります。

※1 (年齢別必要量) ■30～55歳 35ml ■56歳以上 30ml

必要な水分量を計算してみましょう。(脳トレにもなります)

中々この量を摂取するのは難しいので、コツとしてコップ一杯(150～200ml)程を

①起床時→②朝食時→③10時ごろ→④昼食時→⑤15時頃→⑥夕食時→⑦入浴前後→⑧就寝時と一日に細かく分けて飲むようにしましょう。(涌井)



「小集団でつながる」松戸二十世紀

松戸二十世紀で行う小集団活動には、腰痛・口腔・バランスなどの目的別体操、生活につながる家事活動など10種類以上あります。活動を通して意外な人同士のコミュニケーションが生まれたり、他者の手伝いや気遣う姿が見られたり、「あの人も頑張っているから」と刺激を受けたりと、身体面以外にも色々な効果がみられて活気があります。コロナ渦で人とのつながりが減ってしまった昨今ですが、人との交流もできる小集団活動にも気軽に参加してみたいはいかがでしょうか。(20世紀軍団)



「THEリハビリ」さくら通り

・機能訓練 ・関節可動域訓練 ・立位バランス訓練



自立支援ランチ MENU

★ 今月の感動 SHOT ★

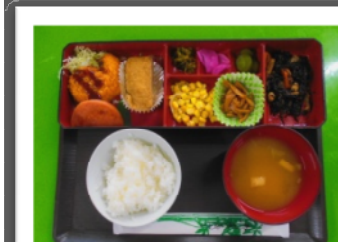
松戸二十世紀



常盤平



中和倉



北小金



■北小金■

「内容を確認して(意識することで)」



「運動する(実行できる)」



◆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。」

ひまつぶし

■某工場内の「おれがやらなきゃだれがやる」という看板が、「だれが」の「が」の点が削られ、「おれがやらなきゃだれかやる」になっていた。この会社の将来は…。

■国語のテスト前に問題を出し合っていた中学生の長男と次男。
長男の「擬音語にはどんなものがあるか」との問いに、そうどすえ。

自立支援の取り組み

「ご家族に対する思いが原動力」常盤平

Yさんは、常盤平で大好きな将棋に取り組むことを中心に過ごされていました。ところが、だんだんと体が動かしにくくなっており、ご自宅では奥様がお手伝いすることが多くなってきました。そこで、一念発起！奥様にご自分を手伝わなくてもいいように動けるようになりたいと、リハビリを見直すことになりました。早速、1日過ごす中でご本人がやりたい将棋もやりながら、リハビリを取り入れていけるような内容をご本人と確認し実施するようになりました。以前だったら『できないからやらない』とおっしゃっていましたが、できない部分は職員と一緒にいながらチャレンジされています。皆さんの『何かをしたい』という思いを今後も大切に、職員一同お手伝いしていきたいと思えます。（長島）



①車内清掃 ②床の清掃 ③お手伝い活動



さくら通り

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7月号
190号

今月の笑顔

七夕の笑顔



ご案内

プロ意識を継続する努力

学生時代より合唱を続けているという K 様、QR コードの使い方を教えて欲しいとのご相談があり一緒に練習を行いました。K 様はプロの合唱団に所属しており色々な会場で講演をしております。現在は、時代と共に練習方法も変わり QR コードを読み込むと各パートのメロディを聴くことができ、各自練習を進めていくそうです。YOUTUBE を使うなど便利になった反面、覚えることも多く大変になったとおっしゃる変化を柔軟に受け入れ、日々学んでいきたいという前向きな姿勢に感銘を受けました。（牧の原軍団）



「幸福の鍵は、忍耐力である。」

「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。

「地域やご家庭での
活躍を目指して。」