

「私の居場所はここにある」 常盤平

D様「こんなおばあちゃんがここに来たら、皆さまの迷惑になるんじゃないかしら？」

K様「何を言っているの！？元気に来ることが凄いいんじゃない！まだまだ元気なんだから、ここにきてお話ししようよ。」

D様「そんな事言ってくれるのは奥さんだけよ！

私まだ来てもいいのかしら？」

K様「まだまだこれからよ！」

ある日、ご利用者からこんな会話が聞こえてきました。

デイに通う方の中には“今の自分に自信がない方”、コロナ禍を経て気持ちが沈みがちな方などおられます。そんな時心の支えになるのは、他者との交流や「大丈夫だよ」と言ってくれる人の存在だと思います。そんな交流・会話をされている空間が常盤平には溢れています。(坪)



「食事を美味しく食べ続けていくため」 北小金

・食前の口腔体操 ・急がずゆっくり味わう ・食後の口腔ケア



「心配とは想像力の誤用である」

総合リハビリ

「口腔機能訓練の向上は健康の鍵！！」松戸二十世紀

口腔機能の向上につながる口腔機能訓練を飲み込みにくさを感じる等のご利用者様に対し個別に行っています。

1. 口腔内で食物をまとめる
2. おせ込みのないようスムーズな嚥下反射を起こす
3. 誤嚥対策の3つを看護師とマンツーマンにて約15分間運動・マッサージ

上記の3つを効率よく行っています。

厚生労働省によると2022年主な死因構成割合の6位は誤嚥性肺炎となっています。

1日15分の口腔機能訓練が健康向上へ大きく貢献していきます。(清水)



「健康寿命をのばすために」 牧の原

高齢者が運動するメリットに筋肉量の維持、生活習慣病の予防・改善、認知症予防、精神安定などが挙げられます。厚生労働省が出しているアクティブガイドでも運動＝筋トレ・ストレッチだけでなく、体を動かす事が苦手な方でも家事をする際に意識して身体を動かす、いつもより歩幅を大きく歩いてみるなど今の日常生活＋10分多く体を多く動かすことが健康寿命を延ばす事に繋がるとされています。これからでも遅くはありません、一歩踏み出すきっかけにしてみてください。プラスα自宅でも出来る運動メニューの提案もさせて頂いておりますので、セラピストにご相談ください。(鈴木)



「行きたい所へ1人で出かけるために」 常盤平

①階段昇降練習②歩行距離を伸ばす③長距離が歩ける筋力をつける



自立支援ランチ MENU

★ 今月の感動 SHOT ★

松戸二十世紀

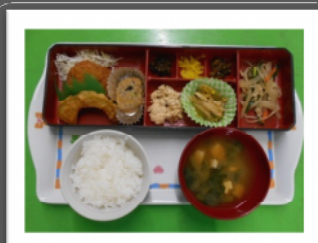


中和倉

常盤平



北小金



■さくら通り■
「歩ける喜び」



「洗える喜び」



◆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“牧の原”の作業療法士
“鈴木葉月”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ A：鹿児島県
Q2 趣味は？ A：神社巡り（御朱印集め）
Q3 最後の晩餐？ A：ピーナツ豆腐

Q4 最近の喜怒哀楽は？
喜：ダイエットで－5キロ達成
怒：9月になっても暑いこと
哀：おろしたての靴が雨で濡れたこと
楽：久しぶりの日帰り旅行



自立支援の取り組み

趣味的リハビリ 南流山

・塗り絵の制作 ・活け花活動 ・季節の展示物制作



■行動経済学を活用してみませんか？ ～親に元気でいてもらうために子どもにできる7つのこと～

親にはいつまでも長生きしてほしいと思っていても、どうしたら生活習慣を変えてもらえるか、悩んでいる人も少なくないはず。そんなときは、行動経済学を利用した「ナッジ」を使ってみませんか？ 親子で健康や介護予防を考えるきっかけになるでしょう。

①食事バランス 食塩控えめのお惣菜や調味料をあらかじめ買っておく ②減酒 「一緒にお酒の量を減らそうよ」と声をかけ、定期的に飲酒量を確認する ③禁煙 誕生日やお正月など……新たな気持ちになるシーンで「禁煙する？」と聞く ④口腔ケア 「毎日自宅で歯磨きをするだけ」と要望を伝える ⑤健診・検診受診 「検診に行かないのはあなただけかも」と伝える ⑥通いの場・社会参加 交流サロンに行く日をカレンダーに書くことを勧める ⑦体操教室 「体操教室に行く？」ではなく「体操教室にいつ行く？」と尋ねる

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-
 - ◆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9月号
192号

今月の笑顔

10周年の笑顔 松戸新田



ご案内

運動の習慣化！ 中和倉

運動は大事だと誰もが知っていると思います。定期的な運動は体力や筋力、骨密度とともに認知機能を向上させる要素となります。ただし、どんなに大事と分かっていても運動を続けるということは大変です。家ではごろごろしている時間が多いという方も少なくはないのでしょうか。自分のやる気だけで運動等やらなければならないことを継続することは困難である場合が多いです。運動の習慣化は、「まず少しやってみる」「無理のない範囲で行う」「場所、時間を決める」「誰かと一緒に行く」ことがコツです。最初は大変ですが、習慣で行うと意外と続けられるものです。中和倉では運動の敷居の低い「座りながら行うサイクル」

「棒体操」等始めやすいメニューもあります。

体のだるさ、関節の痛み等色々な制約があると思いますが、私たちはその制約を考慮しつつ関節の負担を軽減した運動の提案を心がけていきたいと考えています。
(倉田)



「柔らかい枝を風は折らない」

「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。

「地域やご家庭での
活躍を目指して。」