

「挑戦！！」さくら通り

皆様、最近何かに感動されてますでしょうか。機会を失い、気持ちすら忘れてしまっていたS様から感動的なメッセージを頂きました。ご利用当初は手指の痛みが強く、浮腫で歩行も不安定となり、イライラで何も手につかない状態でした。ご利用から9ヶ月、ご本人の涙ぐましい努力の結果、今では平行棒を握り、曲に合わせステップを楽しまれています。今後は、エレクトーン、社交ダンス、卓球に精を出すと意気込んでいます。

S様からのメッセージ「老兵は消えさるのみという考えを改め、イライラせず、どんなことにも挑戦して行きたい。今後は変化した日常生活を楽しみたいと考えています。」

(水野)



「セルフケア」二十世紀

・目薬 ・ドライヤー ・健康管理



「雨に濡れる羊をオオカミが哀れむ」

総合リハビリ

「座って体幹筋力強化！」 松戸新田

松戸新田では、バランスクッションを常時リハビリベッドに置き、自由に使用しています。バランスクッションは体幹の筋力強化、姿勢の改善、バランス感覚の向上等、様々な効果があると言われています。このクッションを休憩、運動の合間に使用することで、座っている間に姿勢を維持する筋力を鍛えることができます。

自宅でも使用してみたいとの声があり、その際は松戸新田で購入方法を学んで実践し購入した方もいます。このように興味をもち、実践、継続と繋げられることは脳にとっても大切です。

これからも良い物を取り入れる姿勢を支援させて頂き、より良い生活をサポートして参ります。

(倉田)



「リーシルバーマン体操」中和倉

中和倉では新しくリーシルバーマン体操を行っています。

動作の速さよりも大きさの改善に焦点を当てた、身体全体を大きく使った動きを反復して行う体操です。座って全身を伸ばす、体をひねる動作、立って前後左右のステップ動作、腕振り動作などが組み込まれています。例えば、日常生活で洗濯物を干す際に手の上がりにくさや、床から物を拾うときなど手を伸ばす際にふらついて危ないと感じたときはありませんか？

この体操は日常生活動作に結びつく内容になっています。身体状況に応じて選択できる体操の内容になっていますので、気になる方はぜひ一緒に取り組んでみませんか？ (佐藤)



「通所手段も実践リハビリに！」牧の原

①フリー

②杖あり

③歩行器を使って



自立支援ランチ MENU

今月の感動 SHOT

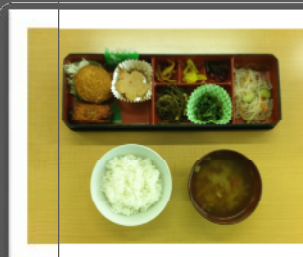
松戸二十世紀

常盤平



中和倉

北小金



■常盤平■

「自ら外歩行へ！いきいきと♪」



「冷たい水を使い、熱い思いで皿洗い」



◆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“さくら通り”の介護福祉士
“佐藤 恵子”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A：青森県

Q2 趣味は？

A：韓流ドラマ三昧

Q3 最後の晩餐？

A：カニ食べ放題

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：ようやく涼しくなってきた事

怒：物価高

哀：お気に入りの傘を電車で忘れた事

楽：数年ぶりの映画鑑賞



自立支援の取り組み

マイカップを購入し、自己管理 中和倉

・好みのマイカップを使用 ・食器洗い ・カップ置き場に返却



視力と転倒 南流山

- ・視力が0.5未満の方は杖や歩行器を使う方の 10 倍転倒リスクが高くなる。(日本眼科医会調べ)
- ・眼球の動きが鈍くなると、空間認知、平衡機能など脳への関与も強いので眼球の機能低下で転倒リスクが高まる。など、目の動きと転倒は密に関係しています。



自身で行える視力、眼球運動としては

1、首は動かさない様に眼球を上下、左右、円を描くようにゆっくり動かす事で眼筋が強化され、視線を正確にコントロールする能力が向上します。2、遠くの物から近くの物、またその逆を行う事で目のピント機能調整を整えてあげる。3、急速に目を開けたり閉じたりすることで瞼を支えてくれる筋肉の強化、血行の促進へと繋がります。今日から行えるものが多いので、下肢運動以外の転倒予防として是非、日常生活に取り入れてください。(涌井)

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

◆デイホームいきいき舎中和倉

-生活期療養支援事業所-

◆リハビリデイホームいきいき舎北小金

◆リハビリデイホームいきいき舎松戸二十世紀

-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

◆リハビリステーションいきいき舎松戸新田

-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

◆リハビリセンターいきいき舎南流山

◆自費訪問リハビリテーション◆

◆Vital-バイタル-

-介護依存度の高い方への支援サービス-

松戸市常盤平 1-4-1

松戸市中和倉 172-1

-中重度者リハビリ強化型-

松戸市小金 341-31F

松戸市松戸二十世紀丸山町 76

松戸市牧の原 2-5 1-21 号棟 103

松戸市松戸新田 392-2

松戸市常盤平陣屋前 6-6-101

流山市南流山 4-7-6-1F

☎047-394-5110/FAX394-5111

☎047-309-6532/FAX309-6533

☎047-712-0321/FAX712-0322

☎047-382-5120/FAX382-5121

☎047-394-7710/FAX394-7711

☎047-308-7001/FAX308-7002

☎047-710-0816/FAX710-0817

☎04-7168-0573/FAX7168-0574

☎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10月号
193号



今月の笑顔

5年目突入の笑顔 南流山



ご案内

リズム体操 北小金

寒くなってきたこの季節、座ったままでできる体操をして体を暖めてみませんか。

北小金では新しい集団体操としてリズム体操を始めました。スタッフのリズムに合わせてながら、手の指を動かしていく体操です。言葉だけ聞くと簡単そうに思うかもしれませんが、実際にやってみるとリズムが取れなくてなかなか大変。終わった後は、頭はグッタリ体はポカポカです。

実は手は「第二の脳」と呼ばれていて、指先を動かすことで血流が高くなり、認知症予防に効果があるとされています。ご自宅で好きな歌を口ずさみながら、皆さんもやってみてはどうでしょうか。(養部)



「ーはーニはー (じゅんち)」

「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。」