

「自分に挑戦！5分間歩行」 常盤平

常盤平では1日3回、5分間の音楽に合わせて室内を歩く「5分間歩行」が行われています。1周約40mの室内を周囲の安全を確認しながら、公共の場と同じように他者のペースに合わせて歩く練習になっています。歩行練習と言うと抵抗感を持つ方もいらっしゃる中、音楽と参加者から自然と生まれる「いち！にっ！」という掛け声に誘われ「自分もやってみようかな？」と挑戦される方もいらっしゃり、多い時には10人程の方が同時に参加をされる事もあります。参加者からは「5分はきついんだけど、なんか歩けちゃうんだよね！」「今日は最後まで歩けた！」といった声が聞こえてきます。(坏)



「リハビリの始まり」 さくら通り

さくら通りでは、リハビリを開始する前に、姿勢のチェックから始まります。姿勢が悪いとケガのリスクが高まるだけでなく、リハビリ効果も半減します。そのため、姿勢を整えることがリハビリの始まりであり、第一歩です。姿勢を整える上で皆さんに意識してもらいたいのは、①胸は張り、顎を引く②左右均等に重心をのせる③お腹とお尻に力を入れる。

この3つです。今まで気にされていなかった方は、意識するだけで飛躍的に効果は上がります。

姿勢に不安のある方はセラピストに相談してみましょう！ (菅名)



「猫が牛乳を飲まないにとがあらうか」

総合リハビリ

「テーブル拭き」 中和倉

日中はお1人で、家では動くことが少ないS様。運動量確保の為、身体全体を使用するテーブル拭きの動きが良いのではと考え、リハビリの1つとして実践を始めました。何度か行ううちに、自ら帰り際に皆さまが使用したテーブルを拭いてくださるようになりました。きっかけをお聞きしたところ「体が悪いけど、(股関節)少しでも動けることが嬉しくて自主的に行っている。」とのことで、前向きな姿勢に感銘を受けました。

(大曾根)



「ベッド上運動強化月間開催中！」 松戸新田

松戸新田ではベッド上での運動強化を行っています。体を維持していくためには歩く事もとても重要ではありますが、筋力訓練も別で行う必要があります。そこで、自宅でも応用できる運動のベッド上運動を強化月間として指導を強化しております。筋力訓練を行う上での注意点(息を止めない、実施の姿勢、意識するポイント)などをお伝えしながら楽しく運動を継続出来ればと考えています。また、どの職員でも指導出来るように勉強会を開いています。今後も効果的な運動ができるように努力して参ります。皆さんからの質問や感想、ご要望もお待ちしております！(松戸新田軍団)



「施設通貨を稼ぐ」 常盤平

・働いて稼ぐ(手伝い等)

・ゲーム参加で獲得

・稼いだ分を清算する



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



■松戸新田■

「リハビリの成果！」



「手を2倍に伸ばせるように！」



「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“二十世紀”の
“清水美由紀”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A：長野県

Q2 趣味は？

A：城巡り

Q3 最後の晩餐？

A：煮魚

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：株が上がった

怒：毎日忙しい

哀：早朝覚醒になった

楽：温泉に行った



自立支援の取り組み

「生活に繋がるリハビリ」牧の原

・家屋調査



・日常リハビリ



・屋外リハビリ



「長生きの秘訣は〇〇にあった！」

2万人以上の歯科医師が、10年という歳月をかけて調査したある研究結果が発表されました。この研究データでおもしろいのは、1日4回以上歯を磨いた人と1回以下の人との間に、死亡リスクに差は認められなかったということです。この調査を見るかぎり、1日の歯みがき回数は、寿命と関係がないようです。ところが歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯の間のお手入れをしている人としていない人では、寿命に大きな差が生まれました。週に5回以上歯間清掃している人は、していない人に比べて死亡リスクは3割近くも減っていたのです。長寿の秘訣は「歯間清掃にあり」でした。お口の健康を守ることは、健康寿命に直接繋がっているのですね。



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-バイタル- ☎047-312-9052/FAX312-9054



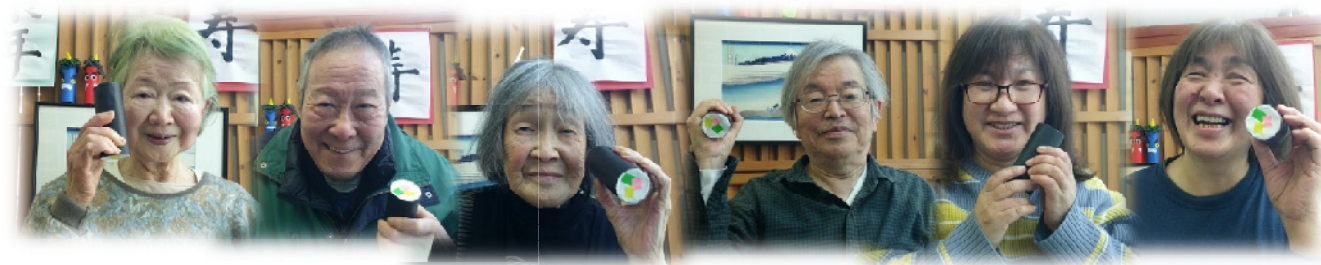
自立支援 生活総合リハビリテーション いきいき日誌

2024年2月号
197号

今月の笑顔

「節分の笑顔」

北小金



ご案内

「その方らしさを知るには」 北小金

普段私たちは会話をしながら相手を知る為の情報を集めています。ご本人やご家族から語られる話を聞くことで、その方の考えや歩んできた人生を少しだけ知ることができます。なぜ相手を知りたいかという、私の仕事が「その方らしさ」を支えるのが仕事だからです。その為、知る以外にも気づきの目も大切だと思っています。

生活風景は、過去の背景から培ってきた価値観が今の生活一つ一つに滲み出ていることが多いからです。

言葉だけではなく、その方を語る環境からも情報を得られ、「その方らしさ」を支援できる機能訓練指導員を目指していきたいです。(小口)



「ニワトリが鳴かなくても朝は来る」

「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。」