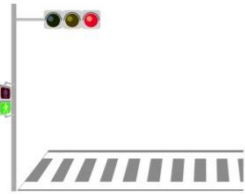


# 「あなたらしい生活をおくらめない」

## 「リハビリと機能訓練＝記憶と気置く」 さくら通り

今年も桜が満開になりました。暖かさも手伝って屋外歩行のご希望が増えて来ました。さくらを見上げたい気持ちを少々こらえ、足元の凸凹や信号、行き交う人々を避けたりと注意しなければいけない事が沢山あります。付き添うスタッフから姿勢や歩幅、杖の使い方などその方に必要な意識付けができるよう声掛けをさせて頂いています。日常において我々スタッフの声掛けを思い出して安全安心に歩行できる様、記憶に残る声掛けを工夫しています。

(水野)



## 「日常生活を良くするために」 南流山

- ・床からの立ち上がり
- ・浴槽に一人で入るために
- ・ポールウォーキング



## 「蜜は暗闇でなめても日向でなめても甘い」

### 総合リハビリ

「体スッキリ、ぽかぽかストレッチ体操」中和倉

中和倉では午前午後ともに各種体操の時間があります。今回はその中からストレッチ体操を紹介します。中和倉では座りながら行える首・上肢・下肢を中心にタオルも使用しながら、自宅でも継続できる内容になっています。場所はリハビリ室に限らず、ルームでも実施し、互いに誘い合いながら参加される方、ご自身の席から見て参加される方、興味を持って途中参加される方など多くいらっしゃいます。また、「腕が上がりやすくなった」「腰が伸びた」など感想を頂いています。

運動は…と腰が重い日もあるかと思います。そんな時はぜひストレッチ体操に参加してみたいかがでしょうか。体が温まりスッキリしますよ！（佐藤）



## 「太極拳」 北小金

リハビリの目標にもなる「転倒予防」。足の筋力、バランス力の維持・向上などが必要となります。その中で最近北小金では、集団体操の1つに太極拳を行う時間を取り入れてみました。太極拳の特徴としては、深くゆったりとした呼吸を行い、あらゆる関節が同時に動き続けていること、また身体が地面にかけている「圧力の中心」が常に両足の間付近にとどまり、安定が保たれることです。立位で行える方には転倒予防として行い、座位で行う方には体幹や手の運動として行える太極拳。継続して行っていききたい運動の1つになりました。(小口)



## 「躓かないために」 松戸新田

・足の血流を上げ

・足首の可動性を上げ

・つま先を上げて歩行



## 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



■南流山■

「SNS活用するために文字打ちの練習」



「制作物をご利用者で作上げる」



「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“常盤平”の  
“高橋 慎一”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晩餐？  
A：茨城県古河市 A：読書（時代小説） A 白菜の漬物と白米

Q4 最近の喜怒哀楽は？  
喜：子どもがテニスで優勝したこと  
怒、哀：若い時に出来ていたことができなくなったこと  
楽：自分が行ったことで利用者様が喜んでくれること



## 自立支援の取り組み

### 「整理整頓」

### 北小金

・履き替えた靴は下駄箱に



・食べた食器は自分で下膳



・使った将棋盤は元の位置に



### 「正しい休息はリハビリの1つ」 常盤平



ぽかぽか陽気となり体も動かしやすくなった今日この頃、あれやこれやと動く機会も増えていると思います。また運動もしかり、挑戦意欲も高まっているのではないのでしょうか？体を使った後、特に筋肉をたくさん使った後には、十分な栄養と休息が必要となります。体が動きやすくなった分、「まだできそうだ」と休息せず運動をしていくと、筋肉を痛める原因となります。使った筋肉も休むことで元気になり、さらなるパワーをだすことに繋がります。そのためにも、まず自分の身体の状態を知り、状態に合った内容と量で運動を行うことで、体の良い状態を保つことができます。良い塩梅の休息を是非取り入れてください。（長島）



# 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4月号 199号

## 今月の笑顔

「春だ！4月だ！新プログラム」松戸二十世紀



## ご案内

### 「みんなで作る掲示板♪」牧の原

牧の原では、月に1回掲示板のレイアウトを更新しています。普段は職員が行っていますが、ご利用者より一緒にやりたいとお声を頂き、今月より共同で行っています。飾りの作品の提供を名乗り出てくださいましたT様、『若い頃を思い出して作ってみよう〜♪』とお持ち頂いた完成度の高さに拍手喝采！レイアウトも皆でアイデアを出し合い掲示板が完成となりました。皆様の秘めた特技を発揮して貰えるような働きかけをし、披露する場として掲示板を活用していきたいと思ひます。牧の原に来所された際は、中までお入り頂き、ぜひご覧になってください。（高田）



## 「水は濾して飲む 師は確かめて選ぶ」

### 「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。

「地域やご家庭での  
活躍を目指して。」

#### 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。

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-
  - ◆リハビリテ 休-ムいきいき舎北小金 松戸市小金 341-31F ☎047-712-0321/FAX712-0322
  - ◆リハビリテ 休-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-バイタル- ☎047-312-9052/FAX312-9054