

「得意な料理で自信回復!？」 常盤平

常盤平では不定期でご利用者によるおやつ作りを行っています。「昨日スーパーでわらび餅が目に入ったけど買わなかったの。今日作るって聞いてビックリ!」と声を弾ませ手際よく作業されるH様。実は久しぶりのご利用で1日過ごせるか、不安を口にされていました。そこで得意な調理活動を通して、少しでも気持ちが晴れればとわらび餅作りが企画されました。調理後は「これなら家でも作れそうだわ!」と意欲が溢れ、周囲からの「美味しかったよ!」という声に心なしか表情が明るくなられたように感じました。その方が得意とする事を通して、少しでも自信の回復に繋がるような活動を今後も提案してまいります。(坏)



「脳活(※脳の活性化の略)には好奇心が効く!」 南流山

加齢とともに、認知機能は低下していきます。「名前が出てこない」などの経験はありませんか? 原因は脳の体積が委縮することです。これは自然な老化で20代後半から認知機能は落ち始めるといわれています。脳活には3つのポイントがあり①身体的活動(当事業所で運動する)、②社会的活動(当事業所に来る)③認知的活動(当事業所で趣味や楽しいことを見つける)となります。特に③は「やる気」を刺激するので意欲の中核である「綿糸体」の活動を維持し、物覚えが良くなり脳を若く維持すると云われています。(門馬)



「四本足の馬でさえ滑る」

総合リハビリ

「こうざからひきだす?」 松戸二十世紀

新卒の詐欺ではありません。正確には「講座から引き出す」になります。講座から引き出したい事(物)は「まだご自身が気づいていない」ことです。特に「ご自身の目標」は中々お一人一人で考えて出てくることではありません。自分でははっきりと気づいていないニーズ、普段は意識していないけど他人からの質問や体験をきっかけに「実はこれだった」「こんなことがしたかった」と感じる事ができればと考え、新しい小集団プログラム始めました。(本澤)



「興味をそそる仕掛け作り」 牧の原

牧の原では、自宅で空いた時間を有効に使うために気軽に行える運動を定期的に提供しています。今回はペットボトル体操!準備が容易で個々に合わせて水量を調整出来るため負荷量の調整も可能です。また持ち手も人が握りやすいサイズに設計されているという一石二鳥な道具です。座位で出来る体操から立位で行う体操など幅広いプログラムがあり、効果としては肩から体幹の筋力アップにより肩こり緩和や姿勢改善などがあります。まずは興味を持って貰う事からスタート!という事でペットボトルの中身をカラフルな色にしてみました。色とりどりの容器から自分の好きな色を取り運動意欲も上々でした。(鈴木 葉月)



「目的別!生活動作体操」 常盤平

①入浴:体を隅々まで洗う

②着替え:上着の脱ぎ着

③着替え:靴下・ズボンの脱ぎ着



自立支援ランチ MENU

★今月の感動 SHOT★

松戸二十世紀



常盤平



北小金



■さくら通り■

「このために頑張ったリハビリ」



「果たせた昨年の約束」



「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
“岡田 守弘”を紹介いたします。

Q1 出身地は？ Q2 趣味は？

A：東京都 A：お祭り

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：コロナ以来の地元の祭り
怒：ここ最近はなし
哀：いろいろな物価の値上がり
楽：娘夫婦と一緒に祭りに参加する♪

Q3 最後の晚餐？

A：うなぎ



自立支援の取り組み

「助け合いの心を育む」 北小金

配膳



下膳



洗濯



「カーボラスト!？」



「カーボラスト」という言葉をご存じですか？カーボとは糖質のことで、食事の際、主食やデザートなど糖質を多く含むものを最後（ラスト）に食べることで、ゆるやかに糖質制限できる食事法です。先にたんぱく質と脂質、食物繊維を摂取することで、血糖値の上昇にブレーキをかけるホルモンを分泌してくれます。幼い頃、「種類のものばかり食べるとだめよ」と三角食べをされるよう言われてきた方には、少し抵抗があるかもしれません。食べ方のポイントは1日3食、とりわけ朝食が大切です。肉や魚、野菜に卵、そして乳製品や油。主食を減らし、おかずを増やして満腹になるまで食べることが肝要です。満腹になることに罪悪感を持つ必要はありません。心置きなく食べてください。食べるという行為は、生きるための栄養補給であると同時に、人生の楽しみとの側面も併せ持っているのです。

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5月号
200号

今月の笑顔

「イチゴの苗の成長を祝う笑顔」 松戸新田



ご案内

「手のリハビリ」 さくら通り

歩行練習は好きだけど、手のリハビリは苦手と思っている方、多いのではないですか。上肢は下肢に比べ脳の領域が大きく、下肢の運動よりも脳を使います。また、歩行は無意識で歩ける回路がありますが、手はありませんので、意識的に脳を使います。そのため手のリハビリは大変と思われる方も多いと思いますが、裏を返せば手のリハビリは積極的に脳を活動させるため、リハビリには効果抜群です。

触る、握る、つまむ、ちぎる、作品作りなど
お身体の状態に合わせて行ってみては
いかがでしょうか。積極的に手のリハビリを
行い、脳を活性化させましょう。(菅名)



「優しい姿はパンを美味しくする」

「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。」