

「世界一周も夢で終わらせない…？」 さくら通り

リハビリや運動にも楽しみや喜びを感じて頂きたく始まった「行ってみよう！」シリーズ。ウォーキングマシンとサイクルマシンを使って目的地までの距離を制覇するものです。当初は個人で市内の目的地へ挑戦でしたが「皆で力を合わせて」とした長距離(甲子園球場や USJ など)を目的地とした所、参加者が増え各々の移動距離も延びました。サイクル運動 10Km を軽々とこなす方、歩行時間が3倍になる方など、隠された力を発揮する場面も。以前の「タイマーを使い一定の時間で終了」では気付けなかった事と思われますし、少人数制だからこそ出来る事。今後もバーチャル旅行は続きます。ぜひご期待下さい。(M)



「それぞれのルーティン」 北小金

■身だしなみ(床屋)

■健康管理(体重測定)

■情報収集(新聞読み)



「半分をもって台めとせよ」

総合リハビリ

「思い出の餃子」 北小金

ご利用者との会話の中で、餃子が好きという話題が上がった時に、周りにいたご利用者の方々からも餃子にまつわる話がたくさん出てきました。お話を聞くと餃子を作ったことがある方が多く、それならば、と思い、リハビリの一環で餃子作りを行いました。今回は具材をこねる、皮に包むという2工程を行いました。こねる動作と包む動作には、粗大動作と巧緻動作が含まれます。調理を行う中では、作業工程の中に自然と必要とされる手の運動を行うことができます。

不定期開催になりますが、食べる美味しさ、作る楽しさを味わうことができる調理を今後も行っていきます。(K)



「お着替え体操で着替えがスムーズに！」 中和倉

中和倉では午前と午後、週替わりで色々な体操を行っています。その中に「お着替え体操」があります。「お着替え体操」とは、ただ着替え動作を行う体操ではなく、着替えに繋がる動作を行う体操になります。体操の中に指折りやつまみ動作があり、これはボタンやファスナーの開け閉め動作に繋がります。また、足指グーパーは靴下を履く動作に繋がります。このように色々な動作を行い、結果的に着替えがスムーズにできるようになります。中和倉の体操はどれも継続的に行うことで、ADLが向上していくように考えられています。(K)



「腰痛予防トレーニング」 松戸新田

背面ストレッチ

腹筋強化

背筋強化



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■

「キャップを開けるお手伝い」



「互いに尊重し教え合う姿」



◆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“常盤平”の
“Y.O.”を紹介いたします。

Q1 出身地は？

A：千葉県

Q4 最近の喜怒哀楽は？

喜：子どもの成長
怒：朝が早い時
哀：寝落ちした時
楽：ディズニーに行く時

Q2 趣味は？

A：テレビ鑑賞



Q3 最後の晚餐？

A：白米



自立支援の取り組み

「復職に向けて」 南流山

①リハビリメニューの説明



②屋外歩行（通勤に向けて）



③公共交通機関利用



「想いがあふれる掲示板」牧の原 ★★★★★

みんなで作る掲示板を始めて6年、今ではご利用者も季節に合わせた作品や趣味特技を生かした作品を自主的に持ち寄り盛り上げてくださっています。みんなに作品も見たいと、中断していた趣味を新たに再開するために奮起された方もいるなど、良い相乗効果となっています。近頃は掲示板だけではなく、窓や花壇などあちこちに心のこもった作品が溢れており、当事業所を自分の居場所や生活の一部として共に考えてくれていることを嬉しく思います。その想いに応えるべくこれからも日々ご利用者に寄り添い、共に歩んでいきたいと感じます。(M)



★★★★★

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 松戸市北小金 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



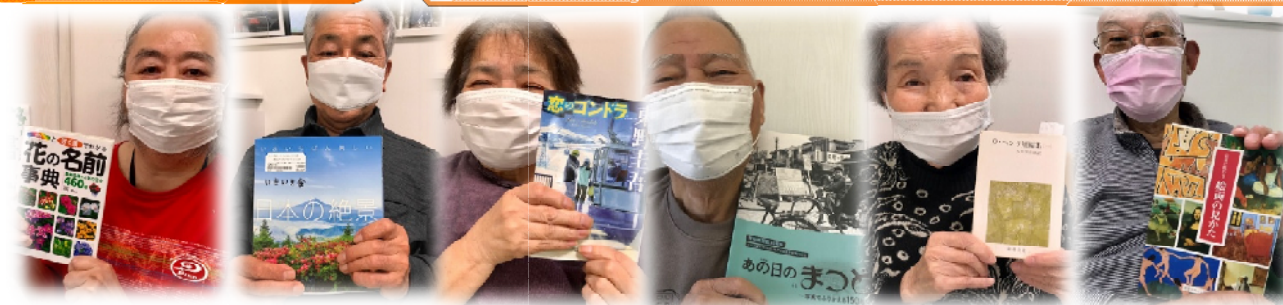
自立支援 生活総合リハビリテーション いきいき日誌



2024年12月号
207号

今月の笑顔

「貸出図書で豊かな時間！」 松戸二十世紀



ご案内

「冷え性対策体操」 中和倉

年末年始が定休日となる為、その間自宅で行える「冷え性対策体操」を配布しました。12月は集団体操として自宅でも行えるよう取り組みました。ふくらはぎの筋力トレーニングの他、指・足先まで使う体操になるので血行が良くなり基礎代謝が上がり冷えにくい身体をつくる効果があります。冬は特に指・足先が冷え思うように動きにくいことがあると思います。この季節、寒くて家でじっとしていると身体が固まったり、筋肉が低下して冷え性を悪化させる要因となります。運動を継続していくことで改善する可能性がありますので、是非実践していきましょう。それでは良いお年をお迎えください。(O)



「這う者の上に飛ぶ者がいる 走る者の上に飛ぶ者がいる」

「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。」