

## 「あなたらしい生活をあきらめない」

## 「温泉旅行に向けて～電車(エスカレーター)編～」 中和倉

前回に引き続き、O様は温泉旅行に向けて訓練中です。今回は、実際に電車で北松戸駅から松戸駅まで往復する訓練を2回ほど行いました。ポイントは①エスカレーターの乗り降りのタイミング②車内待機時の姿勢です。また、友人とは松戸駅のみどりの窓口で集合予定も、現在松戸駅は工事中の為、みどりの窓口の場所が変わっています。O様も久しく行っていなく不安のことだったので場所の確認もかねて実施しました。Suicaを使用しての改札口通過。エスカレーター、電車の乗り降りのタイミング等。駅構内の移動も特に問題なく実施出来ました。車内の待機時、手すりを使用しつつ、バランスも安定し、「久しぶりに乗ったし、人と乗るのは楽しいね」と笑顔で職員に話す場面がありました。次回は最終目的として、旅行用の荷物を持って松戸駅まで行く訓練をする予定です。(K)



## 「個々に合わせた体幹トレーニング」 牧の原

①四つん這い位



②座位



③立位



## 「耳は二つで口は一つ、自分が話す二倍だけ聞け」

総合リハビリ

「誰かのために」 南流山

手指巧緻性とは紐を結んだり、ボトルの蓋を開けたり、ボタンを締めたりなど、いわゆる手段的日常生活動作に直結する重要な身体機能の一つです。私が松戸新田にいた頃、ご利用者T様が作ったものを他のご利用者が手指トレーニングを行っていました。当所でもこのトレーニングを重視しておりT様に当社サポート制度を利用して作って頂きました。今ではご利用者も手指動作のトレーニングの大しさを理解して一生懸命取り組まれています。この場をかりてT様、有難うございます。

(M)

KUKISYA FROM



## 「挑戦と変化」 松戸二十世紀

カートでの外出は行うことができるので、「杖歩行で外出」という次の目標がでてきました。試しに屋外にて現状どのくらい杖歩行できるか挑戦してみたところ、早速課題が出てきました。バランスを取ろうとするあまり肩に力が入りすぎて、背中に疲労と痛みが出てきました。まずは室内で力まず安定した杖歩行を習得し、月に一度屋外の実践をしていくことに目標を定めました。挑戦と変化を恐れず向かうN様を心から支援いたします。(H)



## 「時間の有効活動」 松戸新田

サイクルしながら手の運動



ウォーターベッドと指の運動



足湯と読書



## 自立支援ランチ MENU

松戸二十世紀



中和倉



H様撮影

常盤平



北小金



## 今月の感動SHOT

■牧の原■

「痛みなく長距離を歩くために」



「あなたに生きることを後押します。」

## 職員紹介

今月は“南流山”的  
“W.H.”を紹介いたします。

Q1 出身地は?

A: 千葉県柏市

Q2 趣味は?

A: 筋トレ

Q3 最後の晩餐?

A: 寿司と血の滴る赤身の牛肉

Q4 最近の喜怒哀楽は?

喜: 身体に厚みが出たこと(筋肉)

怒: 筋肉量で中山さんに君に負けてること

哀: プロテインの値上がり

楽: ベンチプレスで自己記録更新(135kg)



## “ナッジ”をご存じですか? \*

ナッジ(nudge)は「そっと押す」という意味の言葉です。行動経済学では、人間は「必要とわかっているが、やらない・できない」といった、不合理な行動をする生き物であると捉えられています。この不合理さを利用し、行動を押し付けず、行動のクセから自然と選択をさせることができます。ナッジの手法です。日常生活の中にあるナッジをご紹介します。①スーパーのレジ前の足跡マーク: 買い物客が自ずと整列ができ、客側の混乱を回避できる。また通路を確保できる②「〇〇kcal消費」と書かれた階段: カロリー消費に目が行き(意識し)、階段を上りたくなり、階段を上る。このように私たちは普段、無意識のうちに、行動の押し付けもなく、自然と望ましい選択をするように促されているのです。



## SNS もよろしくお願ひいたします!



9月号より、紙面上にて Instagram(インスタグラム)、X(エックス)についてお知らせしていました。X(エックス)では、週に3~4回のペースで情報を発信しています。動画もありますので、「デイサービスってどういうところ?」「リハビリはどういう感じ?」と思っていらっしゃる方にも伝わりやすいかと思います。ぜひご覧頂き、いきいき舎を『知る』ことから始めて、ゆくゆくはいきいき舎の『ファン』になって頂けたら幸いです。よろしくお願ひいたします。

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3-4-1 新松戸センタービル302 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・整形疾患特化型リハビリ施設-
  - ◆リハビリセンターいきいき舎上本郷 松戸市南花島3-45-8 I-101 ☎047-711-6871/FAX711-6872
  - ◆リハビリセンターいきいき舎南流山 流山市南流山4-7-21 ☎04-7168-0573/FAX7168-0574

### ◆自費訪問リハビリテーション◆

- ◆Vitalバイタル ☎047-711-9692/FAX394-5111



# 自立支援

## 生活総合リハビリテーション

# いきいき日誌



2025年11月  
218号

## 今月の笑顔



## 「福を呼び込む熊手」 上本郷

## ご案内

## 「外出のためのサクセストーリー」常盤平

お友達と電車に乗ってお好み焼屋さんに行ったOさん。2回目の電車チャレンジで、前回の反省を活かしてと意気込んでみましたが、思うようにいかなかったそうです。そこで、さらに自分なりの課題を見つけました。職員に相談があり、課題克服に向けた新たなプログラムを提案したところ、水を得た魚のようにいきいきと取り組んでいます。そんなお姿をみて、職員も元気をもらったとともに、お互いに気づき、発見の1日でした。今後も皆様と話し合いをしながら、一緒に目標に向かって取り組んで行きたいと思います。

(I・A)



# 「目で見たことを心にいだく」

## 「最後まで主体的に生きることを支援いたします。」

私たちには、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」を共感して頂けます。

### 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。

「地域やご家庭での  
活躍を目指して。」

### 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。