

「あなたらしい生活をおくらめない」

「制作物で認知症予防」 南流山

流山では塗り絵、折り紙、花紙を用いて季節ごとの作品（制作物）を作っています。これには2つの理由があります。

①巧緻機能訓練手指の細かい動き（つまむ、捻る、折る、ハサミを使う 等）を改善し、日常生活動作の向上や認知機能の維持・向上が期待される。指先の細かい動きは脳全体の血流を活発にします。

②制作物の制作

・色の配置や塗る順序、構図を覚える（脳を活性化する）など認知症の予防やリハビリにとっても役立つ。・作品づくりに自身が携わることで喜びや感動を味わえる。

- ・ご利用者全員が参加できる。
- ・ご利用者同士に交流が生まれる。
- ・季節や時期を感じる事ができる。

(M)



「自己選択して豊かな時間に」 中和倉

■音読で発声練習

■季節ごとの壁紙づくり

■美味しいパン作り



「光るもの必ずしも金ならず」

総合リハビリ

「手！」 松戸二十世紀

松戸二十世紀では手のリハビリを絶賛オススメしています！ボタンをつまむ・ドアノブを握る・箸を操るなど日常的に何気なく動かしている手。片手には約30～40の骨や筋肉があり、一つ一つ違う動きで細やかに連動して動かすために脳の中には手の運動や感覚の神経がびっしりと分布されています。手を動かすことで脳の血流量が増え、脳の活性化や認知症予防、運動機能を高める効果が期待できます。そんな効果絶大で一石二鳥の手のリハビリを、ちょっとした空き時間に、お茶を飲みながら、おしゃべりしながら、楽しみながら気軽に行ってみてはいかがでしょうか。(S)



「洗濯物を持って2階へ」 南流山

日常の何気ない動作にも、体力やバランスが必要です。階段を上がるのにも太もも、お尻の筋力が大切で荷物を持つ際は体幹の安定性も欠かせません。通所されているF様は自宅でもトレーニングを行える様に自主トレメニューを写真やイラストでお伝えしています。段差を使った運動やスクワットなど生活で役立つ運動を取り入れ、少しずつ練習を重ねる事で「自分でできた。」という喜びになります。自主トレを併せて生活の質を向上し安心した生活を送れるようにしていきましょう。

(W)



「振り返りがつなぐ達成感」 常盤平

毎日、朝にご利用者が1日の予定の札をボードに貼り、1日の終わりにその札を外す取り組みを行っています。札を外す時、その日の頑張りを「金・銀・銅」の箱にコインを入れ振り返ります。「今日は金賞だね！」と笑顔で話される姿は自信に満ち溢れ、「今日は銀賞かな」と曇り顔となっても、次はこうしようと気持ちを切り替える場面等もみられます。このように考えながら予定を選び、1日を振り返る事は記憶力や判断力の維持になり、予定通りに行った後は達成感やできるという自信にも繋がります。職員にとってもご利用者の想いにふれられる大切な時間です。今後もこのような時間を提供できる活動を提案していきたいと思えます。(A.O.)



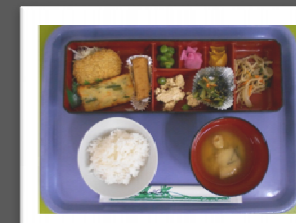
自立支援ランチ MENU

今月の感動 SHOT

松戸二十世紀



常盤平



中和倉



北小金



H様撮影

■上本郷■ 「回復を実感」



「感覚が掴めた瞬間」



「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
“K.R.”を紹介いたします。

- Q1 出身地は？ Q2 趣味は？ Q3 最後の晩餐？
A: 柏市 A: ジムに行くこと、音楽鑑賞 A: 母のハンバーグ
- Q4 最近の喜怒哀楽は？
喜: 毎年恒例の沖縄旅行に行けたこと♪
怒: 遠くのジムに行かされた
哀: 胃腸が弱くなったこと
楽: サッカーの試合のチケットが当たったこと



自立支援の取り組み

「自立支援の一つ“交流”」 北小金

趣味の共有



共同作業



会話



「SNSやっています！」

SNS（エスエヌエス）をご存じですか？すでに活用されている方も多いかと思えます。インターネット上の情報発信、交流の場のことです。いきいき舎では、このサービスを使って主にデイサービスでのリハビリや活動の様子、スタッフの想いなどを写真、動画、文章で投稿しています。ぜひご覧頂き、更なるいきいき舎のファンになって頂ければ幸いです。「ぜひ自分の写真、動画も載せて欲しい！」というご利用者の方、いらっしゃいましたら、スタッフまでお申し付けください。お待ちしております。



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9月号
216号

今月の笑顔

「秋晴れのような笑顔」 松戸新田



ご案内

「足の浮腫軽減を目指して」 牧の原

足の浮腫を気にしていたN様。棒体操で使っている棒を工夫して使い、太ももやふくらはぎのセルフマッサージを行っていました。身近な物を使って自分で対処方法を考えていた事に脱帽です。そこで、セラピストからも浮腫軽減に向けた自宅で行える自主トレをご提案しました。①足趾のグーパー運動②足首のパタパタ運動③仰向け時に足を心臓より高く上げる、の3点です。ふくらはぎは第二の心臓と言われています。運動によりふくらはぎに筋ポンプ作用が働く事で全身の血行が促進されます。また、足を心臓よりも高くあげる事は浮腫の軽減や疲労回復に繋がります。足の浮腫が気になる方は是非お試しください。(K)



「古い鍋でこそ、ちばんお料理ができる」

「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た個別な処遇を行います。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。」