

# 「あなたらしい生活をあきらめない」

## 「歌が心を引き出す」 中和倉

中和倉では、自分の特技を披露し、他の人に感動を届けるステージが度々開催されます。今回はS様に歌声をご披露いただきました。選曲は勿論の事、立って唄う為の姿勢保持や23cmあるステージへの上がり降り練習等、動作確認も行いました。緊張の本番当日。朝から続いたソワソワは、皆さんの拍手や手拍子でリラックスでき、素敵な歌声が広がりました。すると…そんな素敵な歌声に引き寄せられるように静養中の方は起き上がり、会話やコミュニケーションの少ない方が笑顔で唄うという場面も見られ、歌の力が心を動かす事を再認識する事ができました。最後は予定外の一曲追加となり、皆で大合唱。ステージは大盛り上がりとなり

大成功に終わりました。S様の達成感を感じた笑顔がスタッフの心にも刺激となりました。さあ、次は夏のステージです。すでに歌の練習が始まっています。皆さんの参加も応援もよろしくお願いいたします。(M)



## 「小集団体操3種」 松戸新田

上肢の体操で肩こり軽減



ペットボトル体操で上肢筋力向上



下肢の体操で下肢筋力強化



## 「権威を認めるな」

### 総合リハビリ

### 「転倒をなくすために」 中和倉

現在T様は自主トレーニングを職員と一緒にしています。少し前T様は転倒で顔や体に傷が出来てしまうという事が続いていました。評価をした所、元々右膝痛や腰痛もありバランス能力の低下がみられました。そこで「リーシルバーマン体操」を提案し、承諾を頂きました。リーシルバーマン体操とは、動作の速さよりも身体全体を大きく使った動きを反復して行う体操です。座位で身体を伸ばし捻る動作、立位での前後左右のステップ動作、腕ふり動作が組み込まれています。実際に行った結果、左右の重心移動の際にふらつく、腕の高さ保持が短いなどの課題が見つかりました。T様は「右足が動かしづらいけど回数こなせばよくなりそう」と前向きに取り組まれている姿が見えました。自宅でも行えるよう自主トレーニングを作成しお渡ししました。今後も一人ひとりの課題に対して適切なリハビリを提供して参ります。(K)



## 「毎日の積み重ねが大きな進歩へ」 中和倉

週4回ご利用中のH様。自主トレーニングは毎回欠かさず行っています。ベッド上でバランスボールを使用した体幹運動、関節の柔軟性を図る為のダイナミックな動き。毎日続けている結果として、「前より正座やしやがみ込みができるようになった」とおっしゃっていました。このように毎日の積み重ねにより、今までできなかった動作を獲得することができるようになります。自主トレーニングはご自身の意欲次第で大きな進歩へつながっていきます。明日の自分を変えるために目標を持ってリハビリを頑張りましょう。(W)



## 「帰宅に向けての準備」 北小金

『コップを仕舞う』



『上着の準備』



『外靴の用意』



## 自立支援ランチ MENU

## 今月の感動 SHOT

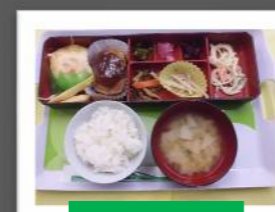
松戸二十世紀



常盤平



中和倉



北小金



H様 撮影

### ■南流山■

目標達成おめでとうございます!!

「一人で買い物へ」



「あとは漕ぐのみ」



「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  
“M.H.”を紹介いたします。

- Q1 出身地は？ A: 足立区  
Q2 趣味は？ A: 自宅での映画鑑賞  
Q3 最後の晩餐？ A: お寿司

- Q4 最近の喜怒哀楽は？  
喜: 子供の成人式  
怒: 子供の生活態度  
哀: なし  
楽: 子供の成人式



自立支援の取り組み

「新規ご利用者のリハビリ！」 南流山

【自宅トレのレクチャー】



【起き上り動作の指導】



【屋外歩行するために】



「景品 get なるか!？」 牧の原

牧の原で秘かな人気の脳トレ。そこで初めての試みとして懸賞付きの雑誌を購入し、チャレンジしました。皆で使える豪華景品を選ぶことから始まり、問題を解くのはもちろんご利用者(笑) ご利用日だけでなく、持ち帰ってまで完成させてきてくれる方や、周りから脳トレキングやクイーンの称号を授与された方までいました。スタッフはポスト投函のみお手伝いし、ご利用日関係なく皆で協力し合いながら頑張った結果・・・見事落選(泣)!!! めげずに次の一攫千金を目指します! (M&M)



自立支援  
生活総合リハビリテーション  
ikiiki いきいき日誌 2026年4月号 224号

今月の笑顔

「母に感謝」

松戸二十世紀



ご案内

「心が動く瞬間」

北小金

屋外歩行に消極的なご利用者に、桜でも見に行きませんか?とお誘いすると、渋々ではありますが参加されました。目的の場所に行くまではカートを使用していましたが、桜が見え始めると、カートを使わずご自身の足だけで歩き始めました。上方で咲いている桜を見る為に、自然に身体を伸ばし、とても良い姿勢で歩かれます。当初予定していた場所よりも、奥に進みたいと、ご自身で歩く距離を伸ばし、桜を堪能されました。心が動く瞬間は、人それぞれかもしれませんが、自然に触れ、心と身体にポジティブな変化をもたらす結果となりました。これからも季節を問わず屋外歩行を実施していきたいと思っております。(K)



「五本の矢は一本一本バラバラにせよ」

「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。

株式会社いきいき舎 ホームページアドレス <a href="http://www.ikiikisya.com/">http://www.ikiikisya.com/</a> 〒270-0034 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	TEL047-394-5110/FAX394-5111
◆デイホームいきいき舎中和倉	松戸市中和倉 172-1 1F	TEL047-309-6532/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 341-3 1F	TEL047-712-0321/FAX712-0322
◆リハビリデイホームいきいき舎松戸二十世紀	松戸市二十世紀が丘丸山町 76 1F	TEL047-382-5120/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-		
◆リハビリデイホームいきいき舎牧の原	松戸市牧の原 2-5 1-21号棟 103	TEL047-394-7710/FAX394-7711
◆リハビリデイホームいきいき舎松戸新田	松戸市松戸新田 392-2 1F	TEL047-308-7001/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南流山	流山市南流山 4-7-21 1F	TEL04-7168-0573/FAX04-7168-0574
◆自費訪問リハビリテーション◆		
◆Vital-バイタル-		TEL047-711-9692/FAX394-5111