

『健康教室』 歩行に必要な3つのポイントについて

『ライズアドバンスの紹介』 拡大中のライズアドバンス! 「らいずRISEライズ」はライズグループの広報誌として発行しています。今回でNo.30となり、発行を重ねるごとに充実した内容になってきました。ライズでのイベント・健康に関する記事・スタッフ紹介など掲載しています。どうぞごゆっくりご覧下さい。

ちいず RISE ライズ 2017 Spring No.30

01 巻頭言 アクティブセンター長 城 光子

02 トレセン新宮からのご案内

03・04 新人紹介 & RISE STAFF NEWS 4月入社の7名の紹介などなど

05・06 健康教室 「歩行・姿勢・トレーニング」

07 PTトピックス 「めまい」について

08 看護トピックス

09・10 塗り絵王決定戦

11・12 ライズアドバンスの紹介

13・14 イベント紹介

14 「ある日のライズ・・・」

りました。

かになっているような実習計画が気にな

飲んでいるお薬や血圧についてなどな

身体の不安や心の痛み、家庭内の

話をするだけでも睡眠不足が解消できたんでも良いので相談に乗らせて下さい。

食欲が出てきたりすることがありま

すが、

何かあれば教えてください。

どの施設もお元気なご利用者様が多いで

皆様に通っていただいているライズは

そんな看護師を志してほしいと思いますいきたいと思っています。そして娘にもまでも忘れずに、今の仕事にも生かして

師が居ます。

のお役に立ちたいと思っている私達看護

派な かし延命を重要視するあまり治療や処置 先順位の指導を受けているようです。 学び、延命にかかわる事柄からケアの優 わらず病院実習はとても大変そうです。 組んでいます。 での座学と病院での臨床実習に日夜取り を見習ってなのかは分かりませんが、 の娘が1人います。その娘は母親の背中 に目を奪われ、患者さんの痛みを取り除 私には成人した息子2人と、 実習では、病気の理解や治療について 心のケア、 看護師をめざし、 私達が学生だった頃と変 看護師本来の仕事が疎 現在 看護学生 アクティブ 城 学校 L 立



現代は医療機器や技術の発達により、現代は医療機器や技術の発達により、なった方の不安や心痛はいつの時代も変早く治療が進むからといっても、病気に早く治療が進むからといっても、病気にいて、方の不安や心痛はいつの時代も変わりないものだと思います。

アクティブ センター長 **城 光 子**

した。

の誓いを再度考え直す機会を与えられま

私はそんな看護の精神(心)が好きです。

少し大げさな誓いかもしれませんが、

人の心を心で看護する。その精神をいつ

願いします。

いなってリハビリや運動に向かう原動力になってリハビリや運動に向かう原動力にひ要とされる看護師でありたいと私達に必要とされる看護師でありたいと私達に必要とされる看護師でありたいと私達になってリハビリや運動に向かう原動力になってリハビリや運動に向から原動力になってリハビリや運動に向から原動力になって、昨日よりも少しだけ元気な心

生が戴帽式などで決意を新たにするその

看護の精神を基としたもので、

看護学

ナイチンゲール誓詞。ナイチンゲール

げん。」娘が看護師を志したことで、こ 手に託されたる人々の幸の為に身をささ 生んことを努むべし。中略 われはわが 一節をご紹介すると「われは厳かに神に を高く とのとめ)の水準(しるし)を高く はんことを努むべし。中略 われはわが

アクティブシニアのための トレセン新宮から のご案内

经勢改善。分

人の身体はそれぞれ違うため、不調になる原因も様々です。腰痛を治したいと思っても、すべての人に同じ運動が効果がある ではありません。ライズトレーニングセンター新宮では、まずは個人の身体の状態を細かく評価し、どんな運動を行えばいいかの 指導を行います。

今はまだ大丈夫と思っていても、加齢現象は誰にでも起こることです。今の自分の身体を知ることで、いつまでも若々しく、あな たらしく生活を送ることが出来ます。私たちはそんなお手伝いをしたいと思っています。



足指の開きが大きくなり、足の指を意

また、背筋の伸びを感じたり、左肩の

可動域が広がったことで肩の痛みが軽

減したように感じます。そしてずっと

痛かった左膝も改善されてきています。

そのため、2階への階段が楽になり、

以前にくらべ億劫に感じなくなりまし

た♪運動の楽しさを実感しています♪

脳トレーニングの効果も出てきている

識できるようになりました。

かも!?と感じます。



柿原様 70代







佐々木様 60代

自分の身体の歪みを知ることがで き、また、その歪みが適切な運動 指導により正されているっていう 感じがします♪

また、膝の痛みや肩こりが軽減し ました!運動後は身体が軽くなり、 スッキリします!そして運動を始 めてお腹まわりが3cm減りまし た!!

毎週の運動がとても楽しみです♪ それに、背中で手が結べるように なったんです!



いかに運動不足かを気 づかされました。運動 後は気分がスッキリし ます♪

ここに通うようになり、 「姿勢を正す」「腹筋 を意識する」「胸を広 げる」など、自宅でも 意識するようになりま した。



まだあまり実感は ないですが、胡坐 がかけるようにな りました♪

ます♪

M様 女性 71歳

K様 女性 65歳

週1回(月額)

週2回(月額) 通常7.560円

通常4,320円 **2,160**_円

3.780ฅ

★入会金(事務手数料として)1,080円

①10:00~12:00 **214:00~16:00**

(料送迎 ※古賀市・新宮町・福岡市東区の一部

楽しいシニアライフを満喫したい方。

若々しくいたい方。

自分の身体を知りたい方。

自分の姿勢が気になる方。

要介護にならない身体を保ちたい方。

身体の変化を実感したい方。

もっと早く、長く歩きたい方。

☑ 歩き方を知りたい方。

こんな方に

STATE OF THE PARTY 入会してから3回ほ ど通いましたが、 開脚の柔軟性が上 がったように感じ

一つでもチェック が入った方はぜ ひ体験を!!

Rehabilitation litto Shiny Everyday

ライズトレーニングセンター新宮

TEL092-410-1155 担当:工藤

粕屋郡新宮町三代831-4 エルヴェール新宮1階 営業時間 8:30~17:30 定休日 土·日曜日 通所介護ライズ/



加藤 駿典 Katou Shunsuke

所属 ライズ津屋崎 職種 理学療法士

Q1 趣味 スポーツ観戦・DVD鑑賞 特技 野球

Q2 「永遠のO」 百田尚樹著



私は、小さい頃から野球をやっており、身体を動かすことが 好きです。週末には、草野球の試合があり、予定が合えば友 人とスポーツ観戦に出かけることもあります。

この仕事を選んだのも、運動、リハビリを通じて多くの利用者 様と関わりたいと思ったからです。

まだまだ分からないことだらけでご迷惑をかけることがあると思 いますが、利用者の皆様と津屋崎の海を眺めながら楽しく運 動、リハビリを行っていきたいと考えています。

どうぞよろしくお願い致します。



今年4・5月に入社した7名のス タッフを紹介します。

趣味・特技

おススメの映画の本



井手 陸子

Ryoko Ide

所属 ライズ津屋崎 職種 看護師

Q1 趣味:ドライブ

特技:お風呂場の掃除

Q2「おかあさん だいすきだよ」 ~子どもを怒ってしまった時、自分(気持ちをリセットするための絵本です。

ライズ津屋崎に勤務することになり、今までより朝早く準備す るのは大変ですが、運転好きでもあり、好きな音楽を聴きなが ら毎日ミニドライブ気分で職場に向かうことができています。 (自然にやる気も沸いてきます!!)津屋崎は潮の匂いを感じるこ ともできて最高です。

安全運転で出勤し、一日一日を頑張っていきたいと思ってい

ます。



福丸 大地 Fukumaru Daichi

所属 ライズ 職種 理学療法士 Q1 サッカー

スポーツ観戦 カラオケ・旅行

Q2「千と千尋の神隠し」 「ドラえもん」シリーズ 「ハリーポッター」



宗像生まれの宗像育ちで、地元が大好きな21歳です!! 小学校から専門学校までサッカーをしていて、他にもラグビー や水泳を行ってきました。今は週に1度、中学生にサッカーを指 導しています。

身体を動かすことの他に、年に数回観光名所を旅行すること が楽しみです。

ここ1年で体重が30kg以上増え、動きが遅くなってしまったた め、現在ダイエットに励んでいます。

まだまだ新人なので、皆さんにご迷惑をかけることが多いと 思いますが、日々精進し ので、よろしくお願いします。



Yamashiro Akitsu

所属 ライズトレーニングセンターアクティブ 職種 インストラクター

Q1 趣味:3代目JSBのDVD鑑賞 特技:料理をすること

Q2 モンスターズ・ユニバーシティ

ハイサイ!!わんや、うちな一から、ちゃ一びたん、山城亜希都やいび~ん。(沖縄方言) (こんにちは!!私は沖縄から来た山城亜希都です。)

私が福岡に来て驚いたことは、近くに海がないことです。沖縄では、海がすぐ近くにあり、 海開きも3月後半には行われます。夏の海や晴れた日の海はとてもキレイなので、ぜひ 沖縄にも遊びに行ってみてください。

福岡に来てまだ土地勘がなく、観光などもできていないので、おススメの場所などを調 べて、色々なところに行こうと思っています。また、博多弁が全然わからないので、少し勉 強して、私もしゃべってみたいと思います。

明るく、一生懸命頑張りますので、いっぺ一ゆたしくうにげ一さびら。

(どうぞ、よろしくお願いします。)

奥野 裕美

Okuno Hiromi

所属 ライズ 職種 介護職

Q1 趣味 DVD鑑賞 特技 蝶々を捕まえること

Q2 「Hawaii Five-0」 アメリカテレビドラマ (ハワイファイブオー)

私は小さい頃からお年寄りの方が大好きで、介護の専門課 がある高校に入学しました。卒業後、介護施設に就職し、出産 を機に退職、その後は引っ越し先の鹿児島で、デイサービス施 設のパート職員として働いていました。

その後、宗像へ戻り、ラーメン屋で働いていましたが、食べに 来られるおじいちゃんが気になって、介護の仕事がしたい!!と思 い、ライズで働かせて頂いています。

抜けているところが多々ありますが、笑顔で頑張りますので、 優しく教えていただけたらな・・・と思います♪

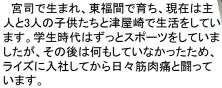


Futigami Hiroko

所属 ライズ津屋崎 職種 介護職

Q1 趣味:アクセサリー作り DIY

Q2 図書館戦争



介護やインストラクターの仕事は初めてで すが、利用者様のサポートが出来るよう、 早く成長したいと思っています。よろしくお願 いします。



花田 真珠子

Hanada Mamiko

所属 アクティブ 職種 インストラクター

Q1 趣味 フリーマーケット出品 特技 バレーボール

Q2 映画「ワイルドスピード」

~カースタントがいつもすごいです!!内容も家族を大事にする ストーリーなので、好きです。~

私は、生まれは桃で有名な岡山県で、育ちは宗像市です。赤 間小学校卒業後、城山中学へ入学。中学生の頃は厳しい監督 のもとビシバシ鍛えられ"根性"だけは人一倍身についたと感じ

小学生の頃からバレーボールをしており、基本的に体を動か すことが好きです。休日も外に出ることが多く、キャンプなどア ウトドアも大好きです!!

性格は明るく、根は真面目です(多分)。ラーメンが大好きで、

おススメのラーメン屋は「暖暮」です!!

上田

Ueda Shunpei

所属 ライズ津屋崎 職種 インストラクター

Q1 趣味·特技

今年からスキースノボーを始めました。 旅行も大好きです。海が近いので、海関連のアウトドアスポ ーツも始めてみたいと思います。

Q2 本「Babyココロのママに!」(4巻まで発売中)

~人付き合い苦手系男子とぐいぐいくるちびっ子心のあった かコメディ~

本「おおきく振りかぶって」(27巻まで発売中)

~本格的野球漫画!暗い主人公の成長が面白い!!

5月からライズ津屋崎で働かせて頂いています。前の職 場では事務員をしていたので、今回インストラクターとし て身体を動かしながら働くのはすごく楽しいです。

利用者様をはじめ皆さんがとても親切ですので、 懸命頑張っていこうと思います。

★復職のお知らせ★

ライズ所属の大江有梨江が出産のため・ 時休職していましたが、今年の4月からラ **イズに戻ってきました**♪

「皆さま、お久しぶりです!!以前、インストラク ターとしてライズに勤務していた大江です!!去年 の8月に女の子を出産し、約10か月ぶりにライ ズに戻ってきました♪

久しぶりにライズに戻ってきて、利用者様が 覚えて下さり、『久しぶり!!元気だった??』とたく さん声をかけてくもらい、とても嬉しく思いました。 また皆さんと一緒に運動ができてうれしいです。 よろしくお願いします!!」



勤続表彰を行っています。

今回4月に表彰されたスタッフを紹介しま

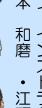
ライズでは、スタッフへ感謝の意を込めて、

読祝い★

∮‼















ポイント1

とはあまりないのではないでしょうか?

て、わかりやすく説明したいと思います。

呯 吸

い歩行をマスターして、お出掛けしてはいかがですか♪

ングがいかに重要なのか?を知っていただきたいと思います。



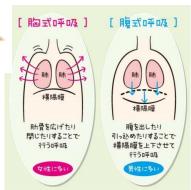
私たちの日常生活において、歩行はとても重要です。しかし、歩行を意識するこ

今回、いくつかある歩行のポイントの中で、3つ「呼吸・姿勢・下半身強化」につい

何故、呼吸が大切なのか?姿勢が悪いとどうなるのか?下半身の筋力トレーニ

春風が心地よいこの時期は、外出する機会も増えることと思います。ぜひ、正し

"軽く息を吐き、鼻から息を胸一杯に吸う" 身体は自然と開き、伸びていく。身体に力がみなぎ るはず...。さあ、ゆっくりと、口から息を吐く。吐い た瞬間から、自然と身体は弛み、リラックスするの がわかります。それが、私たちがもともと持ってい る、自然のメカニズムです。





ポイント2 姿勢チェック(立位・座位)



身体を支えているのは背骨です。背骨は『S』字のようななだらかなカーブをして います。このカーブがきちんと保たれていると、姿勢は良い状態をキープできてい ると言えますが、自分の癖がついたり、病気などで自由が利かなくなるとつかわ ない筋肉が出て偏りが生じ、姿勢が悪くなります。

正しい姿勢をチェックしてみましょう!



椅子の3分の1くらいに 腰かけ背骨を伸ばし、 足を床にきちんとつけ

視線が下に向き、背中は 丸くなり、呼吸が非常にし ずらいため、疲れやすくな



- 1.踵を揃えて壁につける
- 2.お尻を壁につける
- 3.腰を伸ばす(腹圧)
- 4.腰椎と壁の間に手首入れて隙間つくる
- 5.背中を壁につける
- 6.頭を壁につけ、顎を引く



姿勢が悪いと・・・

背骨には体の動きにかか わる神経が多数通っていま す。姿勢が悪いまま生活を 続けていると、肩凝り、腰痛、 膝痛など悪影響を及ぼしま



イズで行っている「スリング体操」は姿勢を維持する や、姿勢と関連のあるバランス能力を鍛える運 動です。正しい姿勢でスリング体操を行いましょう♪



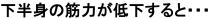
姿勢チェックの姿勢が1分間キープできずに動いてしまった人 は、背骨を支えている筋肉が衰えてきているかもしれません!!



ポイント3 下半身強化トレーニング

日常生活の中で、減少しがちな身体活動、当然身体活動が減ると筋肉が衰えていきます。そして筋肉が衰えてくるとさらに身体活動が減り、さらに筋肉が・・・という悪循環に陥ってしまいます。

日常生活の中に体を動かすことや筋カトレーニングを取り入れ、習慣化することが体力・筋力維持につながります。





下肢筋力が



★ライズおすすめトレーニング★

トレーニング① スクワット

<方法>

- 1. 椅子又はテーブルに手を添える。
- 2.背筋を伸ばし、両足を肩幅に開いて立つ。
- 3.上半身はやや前傾、足の裏の真ん中に重心がくるようにする。
- 4.背中をまっすぐに保ち、椅子に腰かけるようにゆっくり5 秒かけて膝を曲げる。
- 5.お尻を後ろに突きだすように腰を下げ、その姿勢から5 秒かけてゆっくり戻す。





※上記の動作を1セット10回、 これを2~3セット行う

トレーニング③ ヒップリフト

<方法>

- 1.仰向けになり、両膝を立てる。両腕は体の斜め下に伸ばす。
- 2.手で床を押さえ、息を吐きながら、内腿に力を入れてゆっくりお尻を持ち上げる。
- 3.腰がまっすぐに伸びるまで腰を持ち上げ、その状態で5秒間停止し、息を吸いながら床に下ろす。





※上記の動作を1セット10回、 これを2~3セット行う

トレーニング⑥ ヒールレイズ

<方法>

- 1. 椅子又はテーブルに手を添える。
- 2.背筋を伸ばし、両足を揃えて立つ。
- 3.3秒くらいかけてゆっくりつま先立ちをし、椅子に体重 を掛けないようにする。
- 4.3秒間キープしたらゆっくり踵を下していく。





※上記の動作を1セット10回、 これを2~3セット行う

さらに 低下

トレーニング② レッグランジ

<方法>

- 1. 椅子又は壁に手を掛ける。
- 2.背筋を伸ばし、胸を張り肩幅くらいのスタンスで立つ。
- 3.上体の姿勢を維持したまま、片足を前に大きく踏み出す。
- 4.その状態から、後ろ足を下におろして無理のないところまでしっかりしゃがむ。
- 5.そのまま4~5秒停止したら、後ろ足を上げて元に戻す。





※上記の動作を1セット10回、 これを左右交互に2~3セット ずつ行う

転倒の 危険性

トレーニング④ クランチ

<方法>

- 1.仰向けになり、両膝を立てる。
- 2.息を吐きながら、首を少し上げた状態又は、おへそを 覗き込む。
- 3.太腿の付け根に両手を当て、ゆっくりと3秒かけて指先が膝頭にくるまで上げる。
- 4.膝頭に届いたら5秒キープし、3秒くらいかけてゆっくりと元の位置まで戻す。





※上記の動作を1セット10回、 これを2~3セット行う

/!\

高齢者の筋力トレーニングの注意点

- ◎病気(持病)がある場合には、必ず主治医に相談し、 許可を得てから行う。
- ◎体調が悪い時、痛みがある時、実施中に痛みを感じた場合はすぐに中止する。
- ◎決して無理をせず、適度な強度で行い、やり過ぎに 注意する。
- ◎トレーニング中に息を止めて頑張ると、血圧が急上昇するので、血圧の高い方は呼吸に注意。
- ◎水分補給をこまめに行い、出来れば20~30分間隔で摂取する。

•そもそもめまいとは?



めまいの原因は様々ですが、原因部位により<mark>前庭性のめまいと非前庭性のめまい</mark>に分けられます。耳や平衡感覚を司る前庭、あるいは脳幹や小脳に異常があると、ふらついてバランスを保てなくなります。これを<mark>前庭性のめまい</mark>と呼びます。

そのほか、頸椎や循環器系の異常でもめまいが起こることがあり、こちらは<mark>非前庭性のめまい</mark>と呼ばれます。なお、こうしためまいの他に、疲労やストレス、生活習慣の乱れも、めまいを引き起こすきっかけとなります。

・めまいの種類

①回転性めまい

自分自身が回っているような感覚や周りの景色が回っているような感覚の訴えを主とします。耳の中にある耳石などの障害により生じます。

②浮動性のめまい

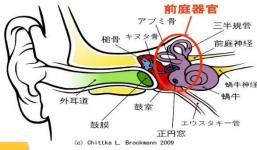
浮動性のめまいの発生場所は、脳幹や小脳というところで す。脳幹と小脳は平衡感覚などをコントロールしてます。

脳幹の機能が低下していたり、病気になっていたりすると、 フワフワと雲の上を歩いているようなふらつきを起こすめまいを感じることがあります。

また、脳幹は自律神経の大元であるため、自律神経失調症やうつ病でもめまいの症状が出ることがあります。

※その他にも立ちくらみや失神を生じる場合もあります





・前庭を鍛えてめまいを克服しよう!前庭リハビリテーション!

めまいの対処法はめまいに<mark>慣れること</mark>と、動きに対して<mark>前庭器官の適応を高めること、他の感覚(視覚、触覚など)での代償</mark>が大事だと言われています。そのため、めまいの生じやすい動作を反復して行うことや頭と眼を動かす訓練をすることで慣れと適応が促されめまいの症状が緩和されると言われています。

●運動例

3 ゆっくり横



顎を押さえ腕をゆっくり動かす。

親指の先を眼で追う。

2 速い縦

上下の親指を交互に見る



4 ゆっくり縦

顎を押さえ腕を上下に動かす。 親指の先を眼で追う。



5 振り返る

腕を体の正面に突き出す。親指を見たまま頭を回す。



6 上下

腕を体の正面に突き出す。 親指を見たまま頭を上下する。



7 はてな?

腕を体の正面に突き出す。親指を見たまま首を傾ける。



※⑤~⑦

視線は親指から離さない。 手は動かさない。 クラッとしても中止しない。

※①~④頭は動かさない



1、夏に多い脳卒中!!』

脳卒中(脳血管障害)とは・・・

①脳出血 ②くも膜下出血 ③脳梗塞 の3つが代表的な脳血管障害です。 脳卒中は日本人の死因トップ3に数えられています。

MATTIGET TO CONTROL TO THE MATTING THE MATTING TO THE MATTING THE MATTING

夏場は体内の熱を発散しようと血管が拡張し、血圧が下が ります。

汗をかくことで水分が不足し、血液は濃くなります。

血液が濃くなって、脳血管が詰まりやすくなります。

暑い夏!!

脳梗基の危険性が高まります!!

冬場に多いのは 「脳出血」と「くも膜下出血

夏場に多いのは 「脳梗塞」

※脳梗塞は、脱水症状が引き金になることが多いのが 特徴です。つまり、脱水症状を起こさないようにすること が脳梗塞予防になります。

脳梗塞は、6月から8月にかけて、睡眠中と起床後2時間以内に 集中して発症することがわかっています。

就寝前と起床後にコップ1杯ずつ水を飲むことをお勧めします!!

脳梗塞予防によい食品

- 抗酸化成分を多く含む食品 緑茶・トマト・ココア・大豆類など
- 青魚・・・サバ・アジ・イワシなど
- 食物繊維・・・豆類・海藻類・根菜類・キノコ類 腸内環境を整えて血液の状態を改善する作用もあります!
- カルシウム・・・乳製品や大豆製品、小魚類

脳梗塞予防に悪い食品

■ コレステロールの多い食品 卵・バター・牛肉など

※卵は一日1個程度が目安、肉類を摂取したいとき は脂 身の少ない部位を使うようにしましょう!

- インスタント食品・ジャンクフード
- 塩分の多い食品

2、室内を冷やし過ぎると危ない 冷层病

冷房病は、体温が調整できなくなる病気です。

体温は、自律神経によって調整されているため、冷 やし過ぎた室内に長時間いると、屋外に出たときに身 体が対応できなくなります。

つまり"体温調整ができなくなるのが冷房病"

冷房病にならないために・・

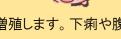
- ◎室内と室外の温度差を5度以内にすること (5度以内にするのが難しい場合は、エアコンの室内 設定温度の目安を28度にしましょう)
- ◎身体を温めましょう。
- 37~38度のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、半身浴を するのがおススメです。血行が回復します。
- ◎身体を温めるような食事を心がける事も大切です。

3、注意したい夏風邪

高温多湿を好むウィルスが風邪の原因です。

主な夏風邪のウィルスとしては、

- (1)エンデロウィルス
- ②アデノウィルス
- ③コクサッキーウィルス です。



①のエンデロウィルスは喉と腸で増殖します。下痢や腹 痛など、腸の症状が特徴です。

②のアデノエイルスは呼吸器と腸で増殖します。激しい 咳がでるのが特徴です。咽頭結膜炎や咽頭炎を起こ しやすいです。

③のコクサッキーウィルスに感染すると、高熱がでて口 腔内に水泡が表れるのが特徴です。

風邪をひいてしまったら、睡眠を十分にとり、しっかり 栄養、水分補給をしましょう。

夏風邪はお腹にくることが多いので、消化の良い食事 を少しずつでも摂るようにしましょう♪

決定戦





最優秀賞

トレセン 田中 ヒサコさま

ハウステンボスの思い出が鮮明に目に浮 かんでくるようです。

風車の動きやチューリップの香りまでも 感じることができるような素敵な作品で す。

最優秀賞おめでとうございます!

優秀賞



アクティブ 川原 茂喜さま

色を重ね塗りされたことにより出る 色の深みや作品の暖かみ・・・ お見事です!!



ライズ 古澤 攝子さま

言葉がなくても、竹の子堀りの 楽しい家族の時間が想像できる 素敵な作品ですね!

たくさんのご応募ありがとうございました! 過去最多の100を超える応募作品の中から、 塗り絵選考委員が選出した作品を発表します。



古賀 川本 和子さま

ピンクでまとめられた 春らしさ・可愛らしさ No. 1の作品ですね。





アクティブ Hidakaさま

淡い色使いと優しい タッチが上品で素敵な 作品です。 見ていると優しい気持 ちになりますね。

ケアセンター 山口 みどりさま



左手でかかれた作品です。 チューリップの花の濃淡が とても美しく再現されてい ますね!

ライズ 山下 道子さま

風車を濃い色でまとめられ ているのにもかかわらず 爽やかな風で春の訪れを 感じる上品な作品です!



津屋崎 高野 静子さま



美味しそうなお団子を 食べながらお花見... きっと楽しいでしょうね♪





四熊アドバンス

実施場所:田熊公民館 宗像市田熊1丁目2-17

每週水曜日14:00~16:00

定員16名

~ライズアドバンスについて~

ライズアドバンスは、ライズが介護事業を始めて10数年、これまでに培ってきた運動や健康についての豊富な知識や経験を、「今まで育てていただいた地域の皆様に奉仕・還元していきたい!」という目的にて開始された事業です。

テーマ(=コンセプト)を〈**姿勢に着目〉·〈歩行に着目〉·〈脳に着目〉** の3本柱に絞り平成28年4月から、市内の公民館やコミュニティーセンターをお借りして毎日、午前と午後に各2時間の健康体操教室を 開催しております。



与 1 % 7





後町アドバンス

実施場所: 緑町公民館

宗像市緑町123

毎週月曜日14:00~16:00

定員10名



河東アドバンス

実施場所:河東コミセン 宗像市須恵1丁目4番1号

毎週火曜日 10:30~12:30

定員20名



赤間アドバンス

実施場所:赤間公民館 宗像市赤間3丁目5-18

毎週火曜日14:00~16:00

定員15名

15



自由ヶ丘南アドバンス

実施場所:自由が丘南公民館 宗像市自由ヶ丘南3-9-12

毎週木曜日14:00~16:00

定員10名



日の里アドバンス

実施場所:日の里コミセン 宗像市日の里1丁目16-1 毎週金曜日14:00~16:00

定員25名



地野アドバンス

実施場所:池野コミセン

宗像市田池野1300

毎週土曜日14:00~16:00

定員50名

8



日の里9丁目アドバンス

実施場所:日の里9丁目公民館

宗像市日の里9丁目4-27

毎週土曜日14:00~16:00

定員10名

あなたの身体をさらに健康へADVANCEを目標に、 平成28年4月からスタートした**ライズアドバンス!!** 現在宗像市内のコミセン・公民館8か所で開催していま

す。興味のある方は気軽にお問合せください♪ 6月7日から「城南ヶ丘アドバンス」(毎週水曜日10:30~

0月7日から「城南ヶ丘」ドバンス」(毎週小曜日10:30/~12:30)もスタートしています!!









問合せ先TEL

0940-72-4245

(ライズトレーニングセンターアクティブ) 松本・江頭

イベント紹介





披露しました。

皆さんとても喜んで頂けた

ムマイム』の踊りと大道芸を の踊り子も乱入してきて『マイ また、ハウステンボスから異国 ズの夜明け?を披露しました

とスタッフは確信しています。

て今回のイベントは大成功! みたいで、楽しそうな顔をみ

な事にポッポッと雨が降

『どこにしゆうが?期待する さて、次回の旅気分の行先は

で下ろしました。

、に盛り上がりました

城戸 『ストレッチあるあるだね(笑)』





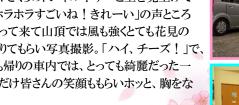
気分』その名の通りライズにい を通して長崎気分を味わって ながら、旅に行った気分になっ 頂こうと用意したのは、長崎 ていただくイベントです。 ライズ宗像初のイベント『旅 今回の行先は『長崎』。一

の有名名所、グラバー園、軍 艦島、出島、龍馬通り、ハウス だわり、入浴剤も温泉の素を 勢な中華料理。お風呂にもこ エビチリなどいつもと違う豪 には皿うどんに、チャーハン、 テンボスなどをご案内、昼食











を作ろう!!』でした。 ヘントを行いました。

から作るとなると作業工程が多 細かい作業も多いため、準備作

アクティブでは、4月17日(月)にイ

内容は『万華鏡



万華鏡作りでは、途中の工程は難しく中に入れるもの、 選び「どれにする」「これがいい」と、大にぎわい。 で作り上げ、万華鏡をのぞいてみると、苦労した甲斐あり 」何度も何度も覗き込み皆さんとってもいい笑顔でした。



りと、たくさんの笑い

覗き見上げている方もいました。 ナバウアーのよう。身体を反って筒を 分かれ、それぞれメガ 当てる珍ハプニング! 次々と隣の方へ伝言し 互いにメガホンを耳に ホンを使用しお題を 行いました。 2チームに には違う文章になった ていきました。途中、お 同じお題なのに最後 3月は伝言ゲー





集竹下『運動いいですね。 **書口** 城戸『お疲れ♪ちょつとストレッチして帰 ろうかな~』 ところで、利用者の方とストレッチ

☆〒『城戸さん、お疲れ様です。』

ていますか?』 をする時はどんなことに気を付け

剱戸『そうだね~やつぱり"呼吸"かな。 血行促進の効果もより期待できる と、より筋肉が伸びやすくなるし、 ストレッチは息を吐きながら行う

竹下『そうですね!やつばり運動中の呼 吸って大事ですね。僕もマシンを けてますよ。』 使った筋トレの時は、呼吸に気を付 からね。」

『あっ!それもいいね。 どんな風に 気を付けてる?』

当日は多くの方に参加頂きました。 張りました。苦労した甲斐もあり、 がら、イベント当日ギリギリまで頑

同利用者の方々の顔を思い浮かべな 業も大変苦労しましたが、スタッフ

サポート体制も万全!さあ、スター

各テーブルにスタッフが配置され

-!掛け声と共に夢中で和紙やビー

竹下『力が入るところは特に呼吸が止 吸を止めてしまうと、急な血圧上 昇を引き起こすこともあるので、動 らないように気を付けてます。呼

きに合わせて呼吸をすることに意 識を向けています。』

みようかな~♪」「わぁ~!見える!キ レイニと、筒を覗く姿はまるであのイ

ノリとって~」「もっとビーズいれて

けたと思います

顔で万華鏡づくりを楽しんでいただ ズを選び、童心にかえつたような笑

『なるほどね~運動によって呼吸を 意識することで、よりよい運動が期

竹下『はい!じゃあ、僕もストレッチをし いこう!』 待できるね♪呼吸法を身に付けて

竹下『リラックスしすぎて寝ちゃいまし 城戸『・・・竹下君、起きてる?』 て帰ります。 〜しばらくストレッチ〜





通所介護ライズ 宗像市東郷129-1 TEL:0940-36-2878

FAX:0940-36-2870 Mail:rise@rise-info.com





📆 通所介護ライズ古賀

TEL:092-940-2717 FAX:092-940-2710 Mail:rise-koga@rise-info.com





ライズケアセンタ-

宗像市東郷126-4 TEL:0940-39-3309 FAX:0940-39-3310 Mail:rise-care@rise-info.com





ライズトレーニングセンター アクティブ

宗像市東郷127-1 TEL:0940-72-4245 FAX:0940-72-4246 Mail:rise-active@rise-info.com





🦷 ライズトレーニングセンター RISE 古賀

古賀市天神1丁目3-14 TEL:092-410-1151 FAX:092-410-2251 Mail:rise-toresen@rise-info.com





📑 ライズ津屋崎

RISE 福津市津屋崎1丁目37-7 TEL:0940-39-3151 FAX:0940-39-3181 Mail:rise.tuyazaki@rise-info.com





🗾 ライズトレーニングセンター

糟屋郡新宮町三代831-4 エルヴェール新宮 TEL:092-410-1155 FAX:092-410-1145 Mail:rise-shingu@rise-info.com



リハビリ特化型デイサービス ≪発行日≫2017年5月

≪編集スタッフ≫

宗像∶和田・西森・竹下

古賀:松﨑

アクティブ:松本・坂口

トレーニングセンター古賀:太田

津屋崎: 吉武・横枕・西村

編集長:鈴木

【らいず RISE ライズ】の発行によ り、利用者様同士のふれあいが広が ることを願います。

ホームページ http://rise-info.com



Since 2005