

らいず RISE ライズ

2007 Autumn

ライズの方針の一つに「一回目より二回目、前回よりもっと上手に、もっとよく。何事も現状に満足せず、常に向上心を持ち続ける努力」があげられます。この考えは日々のサービス、イベント、全てにおいて共通しています。一度経験したことを次は更に上回るような結果にしていけることは大変エネルギーの要ることです。しかし、そのハードルがあるからこそ挑戦し、努力し、出た結果に満足感も得られるものだと思っています。

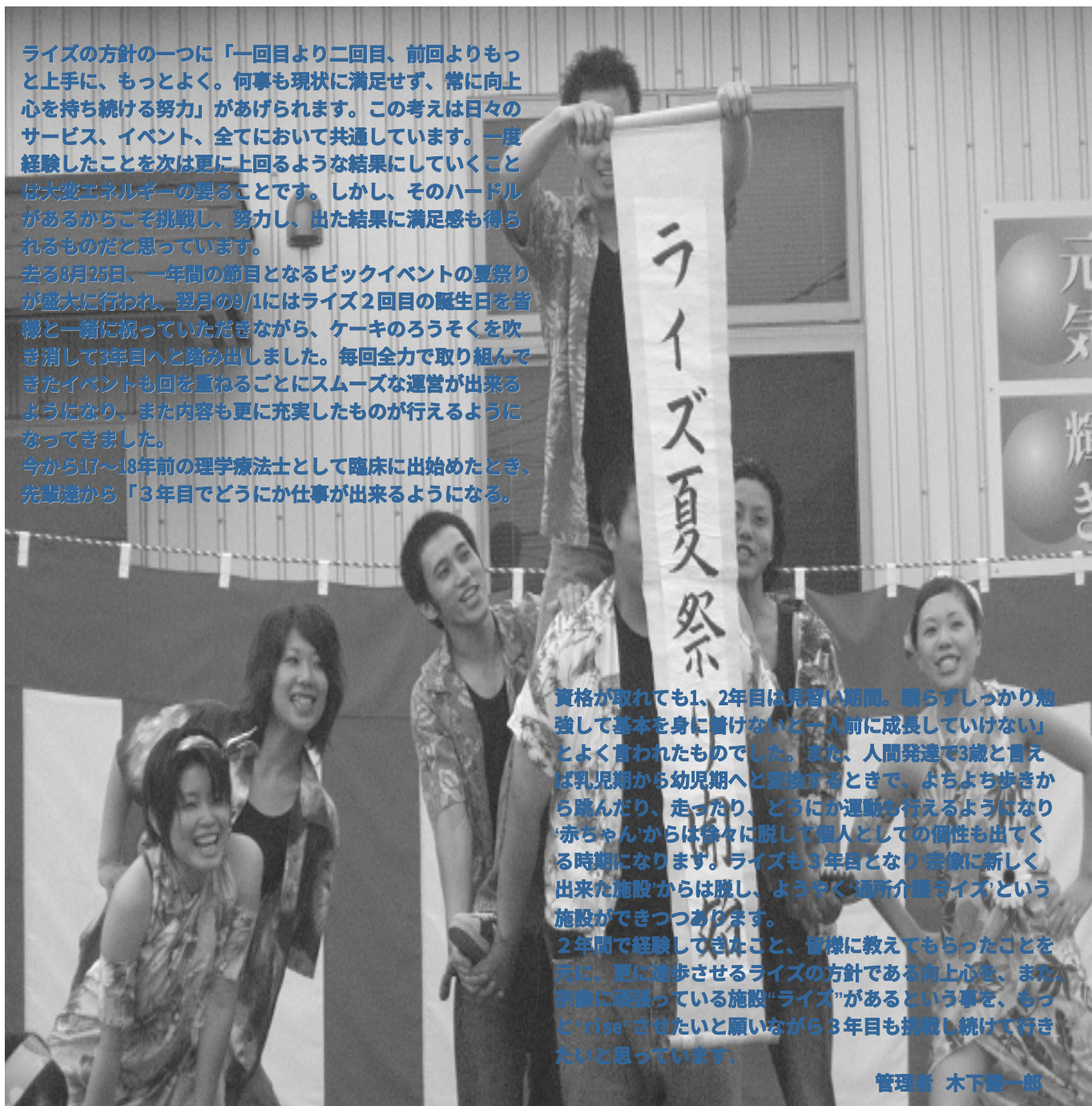
去る8月25日、一年間の節目となるビックイベントの夏祭りが盛大に行われ、翌月の9/1にはライズ2回目の誕生日を皆様と一緒に祝っていただきながら、ケーキのろうそくを吹き消して3年目へと踏み出しました。毎回全力で取り組んできたイベントも回を重ねるごとにスムーズな運営が出来るようになり、また内容も更に充実したものが行えるようになってきました。

今から17～18年前の理学療法士として臨床に出始めたとき、先輩達から「3年目でどうにか仕事出来るようになる。

資格が取れても1、2年目は見習い期間。弱らずしっかり勉強して基本を身に付けないで一人前に成長していけない」とよく言われたものでした。また、人間発達で3歳と言えは乳児期から幼児期へと変換するときで、よちよち歩きから跳んだり、走ったり、どうにか運動も行えるようになり「赤ちゃん」からは徐々に脱して個人としての個性も出てくる時期になります。ライズも3年目となり宗像に新しく出来た施設からは脱し、ようやく「通所介護ライズ」という施設ができつつあります。

2年間で経験してきたこと、皆様に教えてもらったことを元に、更に進歩させるライズの方針である向上心を、また、宗像に頑張っている施設「ライズ」があるという事を、もっと「rise」させたいと願いながら3年目も挑戦し続けて行きたいと思っています。

管理者 木下健一郎



スタッフ紹介

ライズの個性豊かなスタッフ達を紹介します。



田中 美子
看護師
趣味 ガーデニング
好きな言葉
あなたがいるから頑張れる

宗像に住みついて16年になります。下の子が1才の時、福岡市東区から引越してきました。初めは、あまりの静かさにビックリして家の中でも物音をたてると近所に悪い気がしたものでした。宗像に来て目覚めたのがガーデニングです。野菜作り、花植え、草取り、どれも好きになりました。特に寄せ植えをするのが好きで一緒に植込む花々を何にしようかと考えるのが楽しくて今でもワクワクしながら花屋に行きます。土に触れると煩わしい事を忘れ元気になれます。皆様にもお勧めですヨ！ライズに勤めて2年。利用者の皆様の頑張りに引っぱられながら毎日を過す事が出来ています。何か1つ「今日は充実していた」と笑って頂けるお手伝いが出来ればと思っています。ご存じないかもしれませんが、血圧測定・爪切りを得意としています。皆様の気軽な声かけお待ちしております！



岡田 朋子
理学療法士
天秤座
趣味 ドライブ バスケットボール
ボディボード

昭和53年、福岡市にて岡田家の3人兄弟の末っ子としてこの世に誕生しました。学生時代にしていたバスケットボールで痛めた膝を手術したときに「理学療法士」という職種を知りました。そのヒーローに見えた「理学療法士」を目指し、高校卒業後、橋を渡って本州へ、山口県の専門学校に進学しました。その後の4年間は、自分の許容範囲を超える勉強量に何度断念しようと思ったことか。その度に見た秋吉台の大地の大きさに、「この大地に比べたら自分はなんてちっぽけな人間なんだ、そんなことで悩んではいけない、がんばるのだ！」と決意を固めた・・・というのはうそですが、なんとか国家試験を突破することができました。理学療法士になって今年で7年目になります。将来の夢は『立派になること』です。まだまだヒーローにはなれない私ですが、皆様の精一杯のお手伝いが出来るように日々精進しています。そんな私を暖かく見守ってください。



平山君



上野君に激励をうけている3人

Infomation

皆さん、覚えていますか？ライズに初めての実修生が来たのを。彼らは、ライズに思い出と初々しさを残してくれました。最後には、笑いを…。(上野君も)
彼らはきっと、ライズでの研修を糧に、どんどん成長していくと思います！彼らのパワーは、私達スタッフと利用者の皆様に元気を与えてくれました。
お疲れ様でした。



児玉君



椎野さん

PickUp Rise

今回は、**渡り廊下**です。所長の熱いこだわりを聞いて下さい。



ここはライズの大きな特徴の一つです。本館と新館との往来にスタッフも利用者も一日に何度も行き交います。館内から渡り廊下に出るたび、その日、その時間の風や気温を肌で感じます。風や雨の日、気持ちの良い天気の日渡り廊下を行き来するのに、天候を選べません。ライズの目指す『普通の生活』がここにあります。バリアフリーに生活環境を調整する事は必要ですが、環境に合わせる事も忘れたくはありません。

Bistro Rise

利用者さんに好評だったメニューを是非ご家庭でもどうぞ。おいしく出来るかな？



分量(5人分) エネルギー 101Kcal (一人分)

里芋……………300g (約小20ケ)	
片栗粉……………適宜	揚げ油……………適宜
だし汁……………1カップ	料理酒……………小さじ2
みりん……………大さじ1	砂糖……………大さじ1.5
濃口醤油……………大さじ1	黒ゴマ……………少々

揚げ里芋の甘辛め

- ① 里芋は、皮を剥いて塩で洗い、ぬめりを取っておく。
- ② だし汁に調味料を入れて、一煮立ちさせておく。
- ③ 里芋に、片栗粉をつけて、やや高温の油で、表面がパリっとするまで揚げる。
- ④ 油を少し切ってから、②の熱い調味液に入れ、里芋が柔らかくなるまで、煮詰める。
- ⑤ 最後に、黒ゴマを少しまぶして、完成！

ふれあい広場

ここでは、利用者さんの紹介やコメント(作品・自己紹介)を掲載したいと思います。みなさんの豊かな表現力をご覧下さい。



井本 富貴さま

自宅 福津市

趣味 盆栽 庭園観賞

好きな言葉 努力

私は、生まれも育ちも福間南町(現福津市西福間)です。家業が漁師網元であったことから子供の頃から船に乗るのは慣れ親しんでいたもので自然と漁師になりました。数年のち、ある人の紹介で、畑違いの公務員となり、福岡市内の郵便局に配置になりました。部内の選抜を突破すると、2年毎の転勤となり十数回転勤し40代後半になると県外勤務となり、今で言う単身赴任を続けること5年、料理は全くする気もなく、自慢にならないが、5年間は外食の連続でした。50歳過ぎに地元勤務になり何時頃辞めるのが潮時かなーと思っていた矢先、ある日突然この病になり病院を転々とするなかいろいろな病気を指摘されました。(心臓・不整脈・糖尿・白内障)毎月の検査(脳外科・循環器・糖尿)は勿論、大事をとって今年主な検査、胃カメラ、心臓エコー、腹部エコー何れも異常なし、後の祭りですが食事療法等健康管理には特に配慮しています。昨年4月から180日の関係でリハビリが打切になり困っていた時、ライズを紹介され、その前に篠原さんから早くライズに申込んだらと再三勧められていたので決心し、通所すると、職員皆さんの笑顔に迎えられ、清しい気持ちでリハビリが出来ることに感謝しています。又、帰日も皆さんの笑顔で、なかでも上村さんには何時も車まで笑顔で送ってもらい感謝感謝の連続でライズをあとにしています。何時も有り難うございます。



上野 敦子さま

自宅 福津市

趣味 刺繍

前職 生け花教授

私は、東京での生活を45年ほど過ごし、そろそろ楽をしようかなーと、自然に恵まれた当地に、5年ほど前に移り住みました。それまでは病気しらずで、人一倍元気で、活け花の教授生活を送り、東奔西走していました。又、暇を見つけては、大好きな植物を求めて湿原の探求や、山歩きと旅を楽しんでいました。こちらに住みはじめてまもなく、前から少し痛めていた膝が悪化して、動けなくなりました。自分では信じられないことでした。車椅子を使用しなければいけないのかな、と移ってきた環境の変化の淋しさも加わり、気持ちは『どん底』に落ち込んでしまいました。膝関節の手術をすませ、リハビリの為”ライズ“を紹介されました。そこは今迄の生活では全く経験したことのない世界でした。正直なところ、少しとまどいました。自分より大変な方が大勢おられて一生懸命リハビリをしていらっしゃる姿。それを助けて見守って下さるスタッフの方。そして、私の世界が広がったと感じています。痛い目にあって少し人の立場に立って考えられるようになったかなと思います。皆さんにお逢い出きて。色々な方との出会いがあつて!!スタッフの方々へ。甘やかすだけでなく、少し叱咤激励もあつてよいのではないのでしょうか。あまり気を使いすぎて精神的な疲れが出ませんように。末永くよろしくをお願いします。私も努力しますから!!



泉谷 明さま
 自宅 福津市
 趣味 ゴルフ 釣り
 好きな言葉
 フランス

愉快な方で、いつもみんなを楽し
 ませてくれる盛り上げ役です。



廣渡 花子さま
 自宅 福津市
 趣味 習字 手編み
 好きな言葉
 健康

笑顔が素敵な方で、色々な方
 とすぐ打ち解ける才能の持ち
 主です。



【西海 鐘崎】

作 三谷 捷明さま

幸せ 野田 茂さま

江戸時代も終わり頃、（正確に言えば文化・文永の頃）江戸の徳川家に、「太田 蜀仙人」という武士がいた。蜀仙人は、武士であったが、江戸では有名な狂歌の名人で、有名な狂歌にこんなものがある。

『幸せは嬬と二人で』

『三度食う飯』

役所勤めが長かっただけに、一日に三度も面つき合わせて飯を食ったなどという記憶がまったくない。

昭和の若い女流歌人「俵 万智」の歌集に『サラダ記念日』と言つのがある。

その中に、『この味がいいねと君が言ったから』

七月六日は「サラダ記念日」

新婚の臭いがする。

のんびりした日が多い昨今、せめて「この味」の話を三度に一度はしたいもの、今が一番幸せな時かもしれない。

『のう、ばあさんや！』 平成の蜀仙人



花田 守さま
 自宅 福津市
 趣味 カラオケ
 好きな言葉
 団結 努力

一言で言うと、江戸っ子みたいな方で、真っ直ぐで、見ていて気持ちのいい方です。



田中 玲子さま
 自宅 福津市
 趣味 映画
 好きな言葉
 熱意

とてもやさしく、暖かで、陽だまりのような方です。

クラブ紹介

書道クラブ



皆さん黙々と書いてらっしゃいますね。時には、雑談も。楽しそうですね！



夏祭りの為に、利用者さんが書いてくれたものです。

書道の世界は、とても奥が深いのですが決して難しいものではありません。素直な気持ちで、半紙に向き合い、墨と筆を和合させ、自分にしか書けない個性的な文字を書いてみませんか？静かな時の流れの中で新しい自分と出会えるかもしれませんよ……。

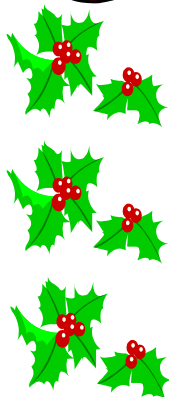
Merry Christmas



去年、一生懸命練習したハンドベル。皆さん覚えていますか？

寒い季節がやって来ました。12月と云えば、『クリスマス』という事は、[ライズクリスマス会] 今年もやります！
12月23日(日)是非、いらして下さい。
絶対損はさせません。ライズで、楽しく、ゆっくり、にぎやかに、一緒に時を過ごしましょう！

Merry Christmas



ライズ相談所

平成18年度より行われている宗像市の地域支援事業の一貫としての介護予防事業に平成19年9月より新しく「介護予防リハビリ事業」が追加され、この事業をライズは行うことになりました。そこで、事業の内容を簡単に説明してみます。

Q 介護予防事業とは…

A 介護認定で「非該当」と判定された人や虚弱な高齢者が、要支援や要介護にならない為の事業です。

Q 介護予防事業はどんな人が利用できるの…

A 宗像市に在住の特定高齢者です。

Q 特定高齢者とは…

A 宗像市で行っている地域健診・センター健診・市指定の個別医療機関で「生活機能チェック」を受け、医師により特定高齢者と判断された方です。

Q 特定高齢者になったらどうするの…

A 宗像市地域包括支援センターのケアマネージャーと一緒に貴方にあった介護予防事業を見つけます
(ケアプラン作成)

Q 介護予防事業にはどんなサービス事業があるの…

A 下記のサービスがあります。

- ①健康相談事業
- ②転倒予防教室
- ③訪問指導事業
- ④食生活の改善事業
- ⑤生きがいと健康づくり事業
- ⑥生活管理指導員派遣
- ⑦生活管理短期宿泊(ショートステイ)
- ⑧配食サービス
- ⑨介護予防リハビリ事業←※ライズはこの事業の委託を受けています。

Q ライズで行っている介護予防リハビリ事業ってどんなの…

A 具体的には下記の表をご覧ください。



項目	内容	備考
実施内容	対象者にあった内容の運動プログラム(マシントレーニング等)を対象者の安全を確保し、効果的に実施します。	
開催日	月曜日～金曜日	
所要時間	2時間～4時間(午前または午後)	送迎時間を含まず
送迎・入浴	あり	希望者のみ提供
食事提供	なし	別途有料提供は可
利用者負担金	1,000円/月	
利用頻度	週に1回	
評価	事業参加開始前と一定期間(概ね3ヶ月)サービス利用後を比較して定期的な評価をすることにより、個別に効果判定をします。	

健康教室

10月14日(日)に第8回健康教室を開催しました。今回のテーマは最近よく話題となっている「メタボリックシンドロームについてその予防と改善」を栄養士の波多江和恵が講演しました。その内容を要約したものを掲載します。



○ メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪の蓄積により、糖尿病や高脂血症、高血圧などのさまざまな病気が引き起こされた状態のことを言います。たとえそれぞれの病気の程度が軽くても、重複して存在すると狭心症や心筋梗塞になる危険性が高まります。

○ メタボリックシンドロームの診断基準

その1 ウエスト周囲径(おへそ周り径)
;一番くびれているところではなく、
おへその位置で測ります。
男性 85cm以上
女性 90cm以上



絶対条件



その2

高血圧	収縮期血圧が130mmHg以上もしくは 拡張期血圧が85mmHg以上
脂質代謝異常	中性脂肪(TG)が150mg/dl以上もしくは HDLコレステロール40mg/dl未満
高血糖	空腹時血糖が110mg/dl以上

上記の3項目のうち、2つ以上に当てはまる場合メタボリックシンドロームと診断します。

危険度チェック

- ☐ 食事は満腹になるまで食べる
- ☐ 油っこいものをよく食べる
- ☐ 間食をよくする
- ☐ 料理に砂糖をよく使う
- ☐ 濃い味付けがすき
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 夜遅くに食べて、すぐ寝ることが多い
- ☐ 毎日、日本酒2合相当以上のお酒を飲む
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ いびきをかく
- ☐ ストレスが多い
- ☐ 休養が十分に取れない
- ☐ 階段を使わずにエレベーターなどに乗ってしまう
- ☐ 運動の習慣がない



当てはまる項目の多い人は要注意！
内臓脂肪が蓄積されている可能性があります。

○ 予防・改善のため、食事で気をつけること

塩分を控える

- ・味噌汁は1日1杯に。
- ・インスタント食品は避ける。
- ・麺類のスープは飲まない。
- ・漬物は小皿に出して、しょうゆはかけない。
- ・ポン酢やだし割り醤油を利用する。
- ・加工食品（ねり製品・ハムなど）は控えめに。
- ・こげ味を利用する。

エネルギーを控える

- ・夜食や寝る前の食事は控える。
- ・よくかんで、ゆっくり食べる。
- ・大皿盛りはせずに
きちんと一人分ずつ盛り付ける。
- ・小さめの食器に盛り付ける。
- ・決まった時間に朝昼夕きちんと
3食食べる。

脂質を控える

- ・マヨネーズはカロリーハーフタイプにする。
- ・ドレッシングはノンオイルタイプにする。
- ・揚げずに焼く。
- ・揚げる場合は表面積を小さくする。
- ・肉より魚を選ぶ。



野菜をしっかり食べる

- ・1日に350gの野菜を食べる。
(そのうち1/3を緑黄色野菜で取る。)
- ・果物とあわせて500g以上摂取を目標とする。



通所介護ライズ

宗像市東郷129-1

TEL 0940-36-2878