

らいず RISE ライズ

2008 Winter 3

08 年がスタートしました。昨年は3月に新館のオープンがあり、瞬く間に3年目に突入した年でした。今年の大きな出来事としては、待望のリハビリスタッフが増員されることです。1月からPTが1名、4月からはOTが1名の追加になります。徐々に利用者様の数も増加し、大変嬉しい事ではありますが、その分皆様に十分なりハビリを提供できなくて、ご迷惑をおかけしてしまう事もありました。今まではPT2名での対応だったのに対して、今後はPT3名、OT1名の合計4名での対応となり、更に充実した内容での個別リハビリの対応が可能となります。ライズの特徴である、集団トレーニング・個別トレーニングの2通りの方法によるリハビリが更に完成度を高めていく年となりそうです。またスタッフの総数も開設当初に比べると約3倍になろうとしています。今年のライズの目標はハード面の拡大に勝るソフト面の充実を図り、3年目から4年目に向けて、スタッフ、利用者様ともに充実した時間と、輝きのある毎日をお互いに共有していく施設にしていくことです。

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。



城 光子
看護師
趣味 ダンス
好きな言葉
チャレンジ

私の家族は、夫と中学2年生の長男、小学6年生の次男、小学4年生の長女とペットのフェレット（いたちの仲間で、とても臭い）で5人と1匹の家族です。筑紫野市の阿志岐という所に住んでいて、近くには大宰府天満宮や、最近出来た国立博物館、登山で有名な宝満山があって田園の広がる緑豊かな所です。家族みんな、このゆったりした風の吹く地が大好きです。宗像も良い所ですが、阿志岐も良い所ですよ！

私は、ライズに来るまで病院勤務の経験しかなく、最初はとても戸惑いましたし、私に合っているのかな？と悩んだ時期もありましたが、スタッフや利用者の方々にいろいろな事を教えていただき今では、毎日充実したライズライフを楽しんでいます。これからもよろしくをお願いします。



花田 由紀
介護福祉士
趣味 ドライブ 掃除

生まれ育った長崎を離れ、宗像市に引っ越してきて12年になります。それまでしていた薬局の調剤事務の仕事をやめ、介護の仕事を始めました。実務経験を積み、介護福祉士の資格を取りました。老人保健施設、ホームヘルパーをへてライズに。これからもたくさんの事を吸収して、スキルアップしていきたいと思っています。それから、私、こう見えても2女兒の母親で子育てに奮闘中。ストレス発散方法は遊ぶこと。仕事も遊びも一生懸命をモットーに頑張ります。皆さんはもうご存知だと思いますが、私は、掃除魔です。使い勝手の良いグッズなどありましたら是非、教えて下さいね。

PickUp Rise

今回は、**新館の鏡**です。所長の熱いこだわりを聞いて下さい。



ライズの新館には全長約6.5mの鏡があります。長年付き合ってきた自分の姿も、改めて見てみると思っていた姿とは違っていたりします。たとえば、猫背になっていたり、変な立ち方をしていたり、がに股で歩いていた...。普通の小さな鏡では確認しにくい動きも、ライズの巨大鏡では確認することができます。自分の動きを目で見て認識できれば、正しい動きに調整しやすくなるのです。

また、ライズの特徴のひとつであるスリング体操の時にも、鏡を使って自分の体の動きを確認しながら行なうことで、運動をより効果的に行うことができます。

みなさんも、ぜひ、鏡の前で自分の姿と向き合ってみてください。

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？

カブの蟹あんかけ



材料 5人分 [1人分 43Kcal]

カブ……………350g
スワイクニフレーク缶……………110g (1缶)
みつ葉……………1/2束
塩……………小さじ1/2
薄口醤油……………小さじ1
みりん……………小さじ2
だし汁……………2カップ
水溶き片栗粉… (片栗粉大さじ1・水大さじ1)

- ① カブの皮をむき、4つ割に切る。みつ葉は1cm幅に切る。
- ② だし汁に、塩、薄口醤油、みりん、蟹フレーク、カブ、を入れて火にかけ軟らかくなるまで煮る。
- ③ カブが軟らかくなったら、カブを皿に取り出す。残っただし汁を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、みつ葉を入れる。
- ④ カブに③をかけて出来上がり。

Infomation

ここ数日寒い日々が続きますが、皆様はいかがお過ごしですか？
暖かい春を待ち望むあなたに、とっておきの噂話をお伝えします。

噂話 その1

「冬」と言えば、女性の大多数が持っている共通の悩み「冷え性」。冷え性には「ウーロン茶」か「紅茶」がおすすめだそうです。発酵させているお茶は、飲むと体温が上がるんだそうです。逆に日本茶は、無発酵なので身体を冷やしてしまうそうですよ。

噂話 その2

寒い冬には「ストーブ」。灯油を入れる時に灯油が手について臭いがとれない。

そんなことはありませんか？

そんな時は…

① サラダ油を手につけて、手もみするようにこする。

② 石鹸で手を洗う

これで灯油の臭いは消えている…そうですよ。試してみてください？



冷え性には…



紅茶

または



ウーロン茶

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。



酒井 京子さま

自宅 宗像市

趣味 ゴルフ 水泳

好きな言葉 努力

私は、三和銀行(現三菱東京UFJ銀行)の本店、調査部に入社して二年間勤めました。その後、結婚して長男と長女が生まれ、自由奔放で楽天的な日々を送っていましたが、右半身が麻痺し、全てに絶望してしまいました。死ぬことしか考えられなかったのです。そんな時、私を救ってくれたのは主人の一言でした「まあ、気長にやればいいじゃないか!」その一言に、本当に救われました。しかし、その主人も平成19年に亡くなりました。まるで寝ているような、とても穏やかな死でした。私は現在、一人暮らしをしております。(ヘルパーさんにも来てもらっていない)三年前は、絶望しきっていた私ですが、今では「一人でも強く生きていこう!」と思っております。生きる力を与えてくださったライズスタッフの皆さんに、とても感謝しております。今では、朝のお迎えの時「今日はどんな楽しい事があるかな?」とワクワクしています。私はライズを利用している皆さんが「大好きです」



山口 博さま

自宅 福津市

趣味 ドライブ

好きな言葉 一生懸命

私は、長崎県愛野町(現雲仙市)に生まれ育ちました。雲仙市は雲仙温泉、小浜温泉と二つの温泉に恵まれ、日本の国立公園第一号に指定され公園内にあるゴルフ場は、日本で最初に出来たゴルフ場で、春、初夏の雲仙ツツジ、秋の紅葉、冬の霧氷は特に美しく幻想的な世界を味わうことができます。私は此の故郷を愛し、誇りに思っています。

私は、小学生の時から憧れていた仕事、格好良く言えば「県民の生命と財産」を守る仕事に就きたいと夢があり、中学生から柔道に専念し、念願かない警察官の仕事に就くことができました。私には、未達成の大きな夢が残っています。それは定年退職後の「日本一週ドライブ旅行!」この計画は10年来の計画でしたが、定年直前で脳梗塞で倒れ一瞬にして夢は消え去りました。しかし、私のモットーは「生涯夢求」、日本の津々浦々のドライブに対応出来る車を買ひ、チャンス到来を待ちライズのスタッフと皆さんの励ましと力をお借りして夢実現に向け、一生懸命リハビリに励んでいます。



橋住 守正さま
 自宅 宗像市
 趣味 絵画
 好きな言葉
 熱意

いつも、真面目にリハビリに取り組み周りの人々にさえも、やる気にさせる力を持った方です。



作 橋住 守正さま



澤野 智子さま
 自宅 宗像市
 趣味 刺繍
 好きな言葉
 健康第一

とてもやさしく、温かで、陽だまりのような方です。



作 澤野 智子さま

「パッチワーク」の一種で黒い部分は紋付袴の布を使い、赤い部分は長襦袢の布を使っています。

颯座が吹く 今年の冬は 寒いわね
 体も硬いし お金もないよ
 榎本弥生

なにことも 自分で出来る この身体
 しあわせな姿 感謝の日々
 榎本弥生

短歌



豊福 義弘さま
 自宅 福津市
 趣味 囲碁 将棋

いつも笑顔で、いつも優しく、ライズのスタッフや利用者さん達を和ませてくれます。



落石 和子さま
 自宅 宗像市
 趣味 琴
 好きな言葉
 愛と尊敬

いつも、リハビリ熱心な方で、何事にもあきらめずに積極的に取り組まれています。



榎本 彌生さま
 自宅 宗像市
 趣味 カラオケ
 好きな言葉
 ありがとう

いつも明るく、元気な方で、ライズを盛り上げるムードメーカーです。



クラブ紹介

今回のクラブは **クラフト** です。

エコクラフトは、牛乳パックや古紙から再生された、環境に優しいリサイクルクラフトテープです。紙素材なので、初心者でも扱いやすいのがエコクラフトの良い所です。バッグやバスケットはもちろん、収納グッズやインテリア雑貨など、暮らしに役立つ幅広いアイテムが作れるのも魅力です。

片麻痺の方など、手が不自由な方も皆で助け合い、素敵な作品を作っています。興味のある方は、是非一度参加されてみてください。



ライズ年間スケジュール

- 1月 鏡開き
- 2月 日清感謝祭
- 3月
- 4月 花見
- 5月 菖蒲湯
- 6月
- 7月 七夕
- 8月 夏祭り
- 9月 3周年
- 10月 レクリエーション大会
- 11月
- 12月 クリスマス 餅つき

クリスマス



夏祭り



餅つき



レク
大会



七夕



レク
大会



ライズ相談所

今回は、福祉に関する職種の方にはなくてはならない<<資格>>について、ご紹介したいと思います。

理学療法士(PT)

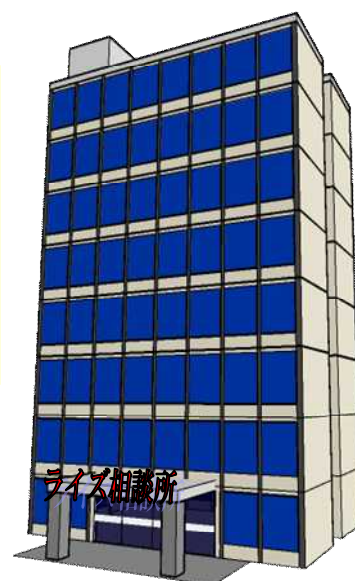
理学療法士とは、病気やケガにより、日常生活に支障をきたした方々に対して、起き上がり、立ち上がり、歩行などの基本的な動作能力の回復をはかる、身体的なリハビリテーションに携わる職種です。

その内容は、手足の関節の動きを良くしたり、筋力を回復させたりする「運動療法」、温熱、電気光線などの物理的な刺激を用いて、痛みの軽減などの治療を行なう「物理療法」、実際の動作が円滑に行なえるよう、その動作を繰り返し練習する「日常生活活動訓練」などに加え、車椅子、杖などの使用に関する助言なども行ないます。



介護福祉士

介護福祉士とは、昭和62年(1987)に法整備によって新しく誕生した社会福祉の国家資格。社会福祉士および介護福祉士法の規定に基づいた資格で、身体的、精神的な障害により日常生活行動、たとえば、入浴、食事、排泄などの行動に支障のある人に対して介護し、自立した、人間としての尊厳を持った生活を送るための支援を行なうことにすぐれた能力を有する者の国家資格です。



健康教室

今回は2月3日(日)に開催する第9回健康教室内容は「家庭での事故とその対策」の一部を紹介したいと思います。

転倒・転落事故について

歩行時などの転倒、椅子や車椅子からなどの転落などによって打撲や骨折をして寝たきりになることもあり身体的・精神的にもダメージの大きい事故です。

☆ 転倒・転落事故の現状は、日常生活における8割以上を占めているといわれます。では、なぜそれは起こるのでしょうか。原因を挙げてみましょう。

- ① 年齢による身体機能の低下(筋力低下、視力低下など)
 - ② 病気による身体可動性の制限(病気の症状や麻痺による歩行障害)
 - ③ 治療薬による副作用(降圧剤による血圧低下、血糖降下剤による低血糖症状)
 - ④ 症状によるもの(貧血、痛みなど)
 - ⑤ 環境要因(小さな段差、障害物)
- などが挙げられます。



☆ 転倒・転落を予防するには何をすればいいのでしょうか

- ① 自分自身を知り、自分の転倒・転落のリスクを知る。
 - ② 環境を整える。
 - ③ リハビリによる筋力向上をはかる。
- などが挙げられます。



しかし

十分に注意していても転倒・転落は起こるものです、その時はどのように対処したらよいのでしょうか

まず転倒場面に遭遇した場合、一人で起こそうとはしないでください。それは、麻痺や歩行障害がある人はバランスが悪く一人で起こそうとすると再び転倒事故が起こったり、介助者も一緒に転倒してしまうことがあるからです。まず、他の家族、近所の人、救急隊の方を呼ぶことが大切です。その後、一旦臥床させ、意識状態・打撲箇所を観察します。その後対応を考える必要があります。詳しくは健康教室でお話したいと思います。



誤嚥事故について

転倒以外に危険なのが誤嚥事故です。食べ物や飲み物などが気管に入ってしまうそれがもとで肺炎などを引き起こすというもので最悪の場合は死にいたることもあります。



【家庭でできる簡単な摂取・嚥下障害の判断方法】

まず水を飲んでむせないか、確認します。次にどんな食べ物でむせるのかを確認して、医師などに相談しましょう。また、普段何気なく見逃していたことが、実は摂取・嚥下障害のサインかも知れません。



◎摂取・嚥下障害のある人の特徴を挙げてみました。皆さんも **チェック!** してみましょう。



- ☐ 食べ物や飲み物が飲み込みにくくなる。
- ☐ 食事時間が長くなった。
- ☐ 口から食べ物がこぼれる
- ☐ 長時間口に食べ物を溜め込んでなかなか飲み込めない。食後、口の中に食べ物が残っている。
- ☐ 特定のもの（水分など）でむせる。
- ☐ 食事中にむせが多くみられる。
- ☐ 食事中や食後に声がかすれる。
- ☐ 喉にゴロゴロ感があり、痰の量が増え、粘稠の高い痰の中に食べ物が混じる。
- ☐ 食事中に疲れを感じ、目をつぶったり、寝てしまうことがある。
- ☐ 食欲が無い
- ☐ 特定の位置の皿をいつも残すなど、認知障害がみられる。



どうでしたか？

気づきが事故を未然に防ぎます。食事の姿勢、食事形態、口腔ケアの必要性、応急処置などを交えてお話しします。

感染症について

◇ 季節を通じて色々な感染症があります。今回は、冬季に流行している症状を挙げてみます。

①ノロウイルス

- 時期は冬季を中心に胃腸炎（嘔吐、下痢）を起こします。
- 原因としては食品などで、二枚貝や加熱していない食物です。
- 嘔吐物や便にはノロウイルスが混じっています。ビニール手袋等を使い直接触れない様にしましょう。
- 汚染された衣類などは消毒をしましょう。次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）が有効です。
- 脱水症に注意してください。

②インフルエンザ

- インフルエンザA,Bが感染する病気です。
- 風邪と似ていますが症状は重度です。
- 予防としてはワクチンの予防接種が有効です。
- 感染した時の特效薬は「タミフル」と言われています。





通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
TEL 0940-36-2878