

らいず★RISEライズ

2008 Summer No. 5

特集①
期待の新人紹介

特集③
俳句王決定戦

特集②
スタッフ押しスポット



らいず RISE ライズ

特集1

1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎
2. 職員紹介
 - ・ 看護師 横山美紀子 介護職 熊本俊介
3. ライズ通信 Make Friends
 - ・ 自己紹介 荒牧雄一様 井上純也様
 - ・ 趣味活動 姫野博子様 豊福時子様
 - ・ ご紹介 古賀輝雄様 伊規須利幸様
 - ・ ご紹介 川上依志子様 山本尚志様

特集2

5. Pickup Rise 送迎車 Bistro Rise アスパラのゴマよごし
6. スタッフー押しスポット
7. クラブ紹介
8. イベント紹介

特集3

9. 俳句王決定戦
10. ホームページの紹介
11. 健康教室
13. ライズ相談所
14. 豆知識 編集後記



世界中が熱狂した北京オリンピックも幕を閉じ、沢山の感動や興奮が未だ皆様の中に残っている事だと思えますが、その中でも一番心に刻まれているのはどんな場面でしょうか。ソフトボールの快挙、柔道の波乱な結果、陸上界では日本初の短距離でのメダル、色々なドラマがありました。そんな中、個人的にはなんと言っても北島選手の百メートル平泳ぎでの金でした。インタビューの中、勝因は自分の泳ぎが出来たからとコメントしていました。正しく昔から言われる、心・技・体が整って、それが発揮できた結果だと思いました。

医療 福祉の世界において利用者（患者）様に喜ばれ、満足していただける施設になるためには、1 質の高いサービス知識（技術）2 心地よい整った環境 3 親切やさしい対応の心・技・体が整っている必要があると思います。いくら環境（体）が素晴らしくても、スタッフの知識・技が優れていても、親切心

でなければ好まれません。どれか一つが欠けてしまうと、施設としての魅力は半減してしまいます。

早いものでライズも2005年9月1日にオープンし、駆け足で3年が経過しました。この3年間、皆様に喜ばれ、満足していただける施設となるために、常に100%のサービス環境、対応を提供できているかスタッフ一人ひとりが厳しく自分を評価してきました。私は自分らしく、自分の力が、100%発揮できる職場となるようにスタッフ全員が努力することで、施設としての心・技・体「出来上がってきた」ものだと思っています。4年目に突入したライズですが、開設時からのテーマでもある利用者の皆様の頑張る力を応援することはもちろん、私たちスタッフも皆様同様に輝きのある毎日を手に入れるためライズらしさを追いつけていきます。



職員紹介

若さと笑顔あふれる新入社員を紹介します。



看護師 横山 美紀子

趣味
映画鑑賞

好きな言葉
ありがとう

利用者の方々のお手伝いができるように頑張ります。

私は、長崎県出身で、現在は日の里に住んでいます。とは言っても一年前に引っ越してきたので、あまり宗像市のことはよくわかりません。中学生の子供がいるのですが、部活の送迎で、色々な場所に行くようになり、少しずつ地理的なことがわかってきました。

学生の頃は、バレーボール、ソフトボール、水泳をやっていましたが、子供ができてからは、スポーツとは縁がなくなってしまいました。今は、テニスをやりたいと思っていますが、なかなかできていません。時間がある時に、時々ですが、子供とバトミントンをしています。でも、やっぱり運動不足で、長い時間持続しません。

ライズは、リハビリを重点においた、元気なデイサービスと知り、とても楽しみにしてきました。今回入社することができて、大変嬉しく思っています。利用者の方々のお手伝いができるように頑張っていきたいと思っていますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



介護職 熊本 俊輔

趣味
ピアノ ギター

好きな映画
男はつらいよ

一日一日を元気に楽しく頑張ります。

はじめまして。八月十一日に入社しました、熊本 俊輔です。友人からはよく、熊、熊ちゃんと呼んでいただいております。家は玄海町の公園通りから来ております。血液型はA型です。学生時代はとにかく野球漬けの毎日でした。日曜日などは朝から晩まで野球の練習でした。中学から高校までしていました。ポジションは外野手で特にセンターをしていました。練習はかなりハードでしたが仲間と一緒に汗を流した事がいい思い出になっています。今、趣味で音楽をやっています。楽器はギターとピアノを主にやっています。時々ですが家で曲を書いたりしています。少し前まで作詩の方も手がけていましたが今はなかなか詩が思い浮かびません。どうしてでしょうか……今の悩みの一つでもあります。さて、御利用者様ともコミュニケーションなどを取りながら少しずつではありますが大分雰囲気にも慣れ、一日一日がすごく充実しています。皆様がリハビリや何かに集中されている姿を見るとすごくこちらまで勇気をいただきます。お話の内容などもすごく勉強になることばかりです。

今回ライズに入社して御利用者様をはじめスタッフの皆様に色々御指導いただいたり、励まされたりして頑張っております。今後とも皆様と一日一日を元気に楽しく過ごしたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

ライズ 通信

Make Friends
VOL 2



荒牧雄一さま

わたくし、生まれも育ちも若宮町
現宮若市です。宮若市といっても、
自宅はライズから車で10分ほどです。
北辰（北極星）斜めにさすところ鹿児島
大学の水産学部を卒業して、10年
間四国で魚の養殖関係の仕事をして
いました。その後、実家に戻り塾の講
師をしていて、転職が決まった矢先の
2005年に脳出血で入院しました。
今年1月から運転ができるようになって
、行動範囲が広がり、就職活動はも
ちろんのこと、興味のあるいろいろな
会に参加し、社会復帰のリハビリも兼
ねて活動を始めています。7月からは、
食糧問題 教育問題 環境問題に関す
る会に出席し、活動しています。



井上純也さま

早く就職しろよ。」という声が聞こ
えてきそうですが、日本の将来や地
球の未来が気になるので、できるこ
とは少しでもやろうと考えています
日本と世界の夜明けに向けて！ 子
供たちに輝ける未来をプレゼントす
るのは、大人の義務」と考えている若
造を何卒宜しくお願いします。

飯塚市出身。現在宗像市在住。嘉
穂高校卒。ピアノを久留米の数文人
先生に師事。昭和二十五年上京。音大
卒後、埼玉県川越市の中学に奉職。
当時はコンクールの弊害が叫ばれて
おり、音楽会形式で他校と競う。普
段は授業に専念。音楽会では、講師
が個別に指導者に、その学校の評価
を伝えて資質の向上を図っていた。

個人的には新しい方法で、和声の集
団教授テキスト「和声―理論と実習」
の著者、芸大の九田昭三先生に学ぶ
昭和四一年帰省。中間―新宮―古賀
―古賀東各中学校教諭を歴任。平成
元年に現役を終える。その後七年ほ
ど常勤、非常勤講師を勤める。
平成一九年一二月脳梗塞を発症。
二つの病院を経て「ライズ」にお世話
になる。親切で温かいスタッフと仲間
の皆さんに支えられ、楽しく過して
いる。又、ライズに来て教育界の先
輩や教え子に出逢え沢山の勇氣や力
をいただいて感謝している。
今後ともよろしく願いたします。

make friends

make friends

この笑顔！サイコ～だぜ！



伊規須 利幸さま

一人で安全に歩けるようになりた
いと願って頑張っている伊規須さ
ん、無理をせずこれからも利用し
てください。



古賀 輝雄さま

趣味だった釣りに「もう一度行き
たい！」と、リハビリに一生懸命
取り組まれている方です。大物
はすぐそこだ。



作 姫野 博子さま



作 姫野 博子さま

作 豊福 時子さま



あなたの趣味は？

今回は、あなたが主役です。

せ下さい。

実は自宅でこんなことをしている
という方は和田 吉武までお知らせ下さい。

ただ今、ライズでは
あなたの趣味を募集しています。



姫野博子さまは、
お菓子作りや、手
芸をされていて、
家の中は人形な
どで一杯だそうで
す。今回は、その
中の一部を見せて
頂きました。



豊福時子さまは、よくラ
イズに色々な手作りの
作品を持って来てくださ
ります。来所された利
用者の方も楽しみにし
ています。今回は、そ
の中でも得意な下げ物
を作っていました。



山本 尚志さま

リハビリを熱心に頑張って
おられる方で、トレッドミル
の走りは、利用者みんなの
憧れの的です。これからも
かっこよく頑張ってください。



いつもニコニコしてスタッフに声
をかけてくれる方で、来所されると
施設がパーと明るくなります。早
く会いたいなー！

Pickup Rise



逆に、載せないほうが良いとの声はたくさん聞かれます。このように、利用者様の声に反してしまうことはお互いに良いこととは思えません。よって、自然に気持ち良くご乗車していただく為を第一に考えているからです。

送迎車

ライズの送迎車には社名が載っていません。何故なのか？載せることにより宣伝としてはかなりの効果が得られるのですが、実際に利用される皆様からの声として送迎車に社名を載せてほしいと要望はありません。



今回のカンタン料理は

なすのマリネ



材料 4人分 [1人分 99Kcal]

なす……………小2本(250g位)
揚げ油……………適宜
赤パプリカ・黄パプリカ……1／6ヶずつ
枝豆……………適宜
たまねぎ……………小0.5ヶ(100g位)
みりん……………小さじ1
濃口醤油……………大さじ1
レモンの絞り汁……………0.5ヶ分

- ①なすは乱切り。赤と黄のパプリカは、枝豆位のひし形に切っておく。
- ②たまねぎはすりおろし、みりんと濃口醤油であえておく。
- ③なすを素揚げにし、かるく油を切った後、熱いうちに②とまぜる。
- ④赤と黄のパプリカと枝豆をゆで、水気を切っておく。
- ⑤③にレモン汁を絞り④を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

Bistro Rise

特集2 スタッフ一押しスポット



唐津街道（原町）

宗像市にある唐津街道、原町（はるまち）の町並みを紹介します。

宗像から福岡方面へ行く途中、国道三号線の光岡交差点を左折して、原町交差点を右折したところに唐津街道原町（からつかい）というはるまちがあります。

この街道は、筑前藩と唐津藩が参勤交代に使っていたので、唐津街道や筑前街道とも呼ばれていました。唐津街道は、門司の大里から唐津まで、その先は長崎街道の北方や平戸街道で平戸までつながるそうです。

さて、この街道は、道幅4m程の狭い道路に古民家や古い塀が並ぶ当時の面影を残した町並みです。国道三号線の賑やかな雰囲気からは想像できないほどのゆったりとした昔の雰囲気を漂わせています。

街道そば たからい (写真①)

唐津街道沿い（原町）にある造り酒屋を改造したそば屋さんです。ここは、ご主人の先代まで造り酒屋をされていた築150年の屋敷だそうです。ここのそばは、信州八ヶ岳のそばを使った九割そば だそうです。

営業時間：11:00～16:00

ただし、麺がなくなり次第終わります。

店休日：毎週火曜日

古美術 宗像楽市楽座 (写真②)

築100年の古民家に古美術、骨董品がずらりと並んでいます。

たからいの真向かいのお店です。

営業時間10:00～18:00

定休日：火曜日

クラブ紹介

Club Introduction
VOL. 5

ここでは、日頃皆さんが、一生懸命取り組んでいるクラブでの作品を紹介したいと思います。



書道クラブ

豊福 義弘様は、クラブ当初よりずっと参加頂いていて、書道は始めてされるうえに、慣れない左手で練習に練習を重ね、今では素晴らしい作品を書かれています。



豊福 義弘 様



作 豊福 義弘様



作 豊福 義弘様

永字八法：書道の伝授法の一つで、永の字一つで全ての漢字の筆の運び方の練習ができるという意味。



絵手紙クラブ

広報誌に、自分の作品を載せたいと思っ
た方は、スタッフに声をかけてください。

あなたの投稿お待ちしています。



向日葵



熊蟬



山口 博 様

夏といえば代表されるのが「蟬と向日葵、焦げ付きそうな真昼時」燦燦と太陽が照りつける中、張り裂けるような元気な泣き声、そして焼きつくような大地の中でしっかりと根をはり生き抜くさまは、夏バテの私に元気と勇気を与えてくれます。この様な意味を含めて向日葵と熊蟬を書きました。 山口 博

イベント紹介

Event
Introduction

VOL. 5



みんなの願いが、たくさん詰まった天の川。天に届きますように！

目がマジや！
怖！

えい！



七夕

日時 7月7日

場所 ライズ本館

内容 七夕の劇 ピアノ演奏

みんなの視線
が熱いぜ！



ハイ、ちーず！



私たち、超仲良し
でーす！

足、ツルツルっすね！



ちょっと、足、触ん
ないでよ！

いいなー！



私のは？

足水

日時 8月6日～8月8日

場所 新館のテラス

内容 皆さんに少しでも涼しん
でもらおうと、足湯ならぬ
足水をしました。

特集3

俳句王決定戦

テーマ 「夏」

①頼る杖 痛む足腰 喜寿の夏

②真青なる 力湧き出ず 雲の峰

③どこまでも ただ輝かす 夏の海

④朝露を 含みし木槿 掃きにけり

⑤こがねむし 今夜も網戸に 訪ね来る

⑥この熱気 冬まで保管 暖房に

⑦宮の森 子供賑わう まつりかな

この俳句集は、ライズに來られている利用者さまに、テーマに沿って投稿して頂いたものです。今回この中から、あなたが一番良いと思った作品をスタッフに教えてください。次回、広報誌にて人気の多かった作品を選びたいと思います。また、俳句も随時募集していますので、よろしく願います。

⑧おみくじを 喜ぶ姉の 夏木立

⑨夏衣 同じ服の ベットウトンボ

⑩薄紅の 日差しに映ゆる 夾竹桃

⑪猛暑 行水三回 この暑さ

⑫猛暑でも 若い手借り手 リハビリを

⑬祭りかや 花火いろどり 歓喜沸く

⑭鳴くせみも 時間を繰り上げ この暑さ

ホームページの紹介

念願の通所介護ライズのホームページが完成しました。作成にとりかかって約六ヶ月、試行錯誤でなんとかここまでたどり着きました。

ライズでは、利用者様と家族の方々が一緒に楽しんでいただけるホームページを目指して、今後もどんどん更新していきたいと思っています。ぜひインターネットで検索してみてください。

皆様もこんな企画をしてほしい、こんな内容を載せてほしいなどの要望がありましたら、どしどしご意見をお聞かせください。よろしく願いたします。



トップページ



食事の紹介



年間行事の紹介



リハビリに関するページ

ホームページのアドレスは、
<http://www14.ocn.ne.jp/~rise2005/>

※検索は、アドレスからしか出来ませんので
ご注意ください。

第11回 健康教室



在宅生活の中で、あと少し体が動けば一人で行けるのに・・・と悔しい思いをしている方多いのではないのでしょうか？「あと少し」の手助けをしてくれるのが「福祉用具」です。今回はその福祉用具について実際に取り扱っている㈱ハートウエルの福祉用具専門相談員である滝本康一氏に紹介や説明を含めてお話をさせていただきました。

当日は多くの福祉用具を展示していただき、参加された方も実際に見ることができたため大変参考になったと思います。

福祉用具の選択 使用方法

1 福祉用具とは？

福祉用具法では「福祉用具とは、心身の機能が低下し日常生活を営むのに支障のある老人または、心身障害者の日常生活上の便宜を図るための用具及びこれらの者の機能訓練のための用具並びに補装具をいう」と規定されています。

これらは起居関連用具、移動関連用具、排泄関連用具、入浴関連用具などの他に、治療訓練用具、褥創床ずれ（予防用具）、コミュニケーション用具、義肢・装具のみならず、パーソナルケア関連用具などが、介護保険制度により一割負担で貸与を受けることができる用具や、レンタルになじまない用具であっても特定福祉用具として、購入費の支給が認められる用具もあり、また住宅改修も一定額までなら費用の支給を受けることができます。

2 なんでもレンタルできるの？

福祉用具ならなんでもレンタルできるわけではありません。レンタルできるもの、できないものは表に示しているとおりです。トイレの道具や入浴時に使う道具など直接肌に触れるものは衛生面を考慮してレンタルできないようになっていきます。レンタルができないものは購入するという形になります。

厚生労働大臣が定める
福祉用具購入等の支給に係る
特定福祉用具の種目
(レンタルが不可能な福祉用具)

1. 腰掛便座
2. 特殊尿器
3. 入浴補助用具
(入浴用いす、
浴槽用手すり、
浴槽内いす、
入浴台、
浴室内すのこ、
浴槽内すのこ)
4. 簡易浴槽
5. 移動用リフトの
つり具の部分



厚生労働大臣が定める福祉用具貸与に係る福祉用具の種目
(レンタルが可能な福祉用具)

1. 車椅子
2. 車椅子付属品
(クッションなど車椅子と一緒に使用するもの)
3. 特殊寝台 (ベッド)
4. 特殊寝台付属品
5. 床ずれ防止用具
6. 体位変換器
7. 手すり
(取り付けに際し工事を伴わないもの)



8. スロープ
9. 歩行器
(車輪や四脚を有するもの)
10. 歩行補助杖
(松葉杖や多点杖など)
11. 認知症老人徘徊感知機器
12. 移動用リフト (つり具の部分を除く)
(据え置き型)



入浴関連用品

入浴は毎日の生活の中で欠かせないものです。しかし実際の浴室は段差があったり滑りやすかったり、体力の消耗も大きく、事故などの発生が心配される場所で、介助される側もする側も大きな負担がかかります。そのため適切な福祉用具を選び、お互いの負担を軽くして、安全に快適に行なうことが必要となります。



<浴槽内手すり>

浴室の壁に手すりがつけれない場合などに、浴槽の縁に簡易的に取り付ける手すりです。浴槽をまたぐときのふらつき防止に効果的です。

<シャワーチェア>

※折りたたみ式



※回転式



住宅改修

手すりは生活のさまざまなシーンでの立ち座りをサポートします。



上図の手すりは工事不要で場所を選ばずに、いろんな状況で設置できる手すりです。

歩行補助具

杖やシルバーカー、歩行器などを積極的に利用することは、行動範囲を広げると同時に、機能回復を図る上でも効果的です。

<歩行車>



<4点杖>



ベッド関連用品

ベッドの果たす役割はさまざまです。起き上がりや立ち上がりを助けたりすることで自立した生活を実現させたり、介助する方の負担を軽くすることもできます。マットレスや寝具などの関連用品の選定も快適な環境づくりには大切なになります。

<電動ベッド>

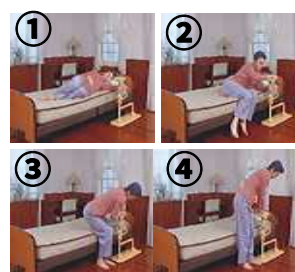


<マットレス>



<一般ベッド用手すり>

起き上がりや立ち上がりがしやすくなります。



多くの展示品に参加者も実際に見て、使用してみることができました。今回の内容は、今後の在宅生活に役立ってくれるのではないのでしょうか。

お盆を過ぎて少しずつ過ごしやすくなっていますが、まだまだ残暑が厳しい季節です。あともう少しこの暑さを乗り切るためにも体調を整えておきたいものです。そこで、今回ライズ相談所では、熱中症を取り上げてみました。ニュースでよく耳にする熱中症とはそもそも何？どうすれば防げるの？そんな疑問にお答えいたします。

熱中症とは・・・？

熱中症とは、高温や高湿の環境下で起こる全身の熱障害です。症状によって、熱痙攣、熱疲労、熱射病に分けられます。

熱射病とは・・・？

症状としては、汗が出ずに高熱を引き起こします。肌がカサカサになってしまい、見る限り異常な状態です。意識障害を伴うのも特徴です。

熱痙攣とは・・・？

症状は、痛みを伴った筋肉の痙攣が起こり、吐き気や腹痛を伴うもの。水だけを摂取したために塩分などが不足して引き起こしています。

熱疲労とは・・・？

症状は、多量の汗、発熱が見られ、急激な脱水症状から引き起こされます。その他、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状がみられます。基本的には、水分を補給するだけで回復しますが、気付かずに放置してしまうと熱射病になってしまう恐れもあります。

原因は・・・？

まず、水分不足。汗をかくて水分を口にしないと体の水分量が減ってしまい体調不良を起こします。喉が乾いたと思ってから飲み物を飲んでも熱中症では手遅れです。

次に、風邪を引いている場合や睡眠不足、おなかを壊しているなどの体調不良の場合。これらも熱中症につながりやすい原因です。



対策は・・・？

まずは、水分を頻繁に取りましょう。喉が渴いたと思ってから飲んでも手遅れなので、こまめに水分補給をしましょう。また熱中症対策として水分摂取する時は、汗とともに流れた塩分やミネラルが補給できるスポーツドリンクがお勧めです。

次に体調管理をしっかりしましょう。

そして、屋外で仕事をする時は、日陰に入ったり、休憩を取りながら行うようにしましょう。

皆さん、水分補給は忘れずに！



ライズの豆知識

その一

見直そう日本の文化 すだれよしず』



夏に外から入ってくる熱は、五三%〜七一%が窓から入ってくるそうです。そのため窓から入る日射の遮断と熱の侵入を防ぐことが重要になります。

日除けをするには、室内に設置するカーテンやブラインドもありますが、熱を帯びて室内に熱を発してしまい、かえって温度をあげてしまいます。

さて、ここで登場するのが「よしず・すだれ」です。すだれやよしずは、天然素材のため熱を伝えにくく、室外に設置するため、室内への影響が少なくなります。また、陽射しを遮る面積が広いため、壁の温度が上がるのも防ぎます。

ポイントは、窓から十〜十五センチ位離すこと、よしずに水をかけると部屋の温度が約二℃ほど下がるそうです。

地球温暖化やヒートアイランド現象などで見直されている「よしず」。日本の先人の知恵を現代でも活かし、省エネ生活を送ってみてはいかがでしょうか？

その二

おばあちゃんの知恵袋

今回は、ライズスタッフの花田からの耳寄りな情報です。これは、花田のおばあさんからの小さい頃からの教えで、暑い夏を乗り切るための生活のひと工夫です。皆さんも試してみてくださいいかがでしょうか？

暑い夏には冷たいあずき枕

<作り方>

1. 小さめの洗濯網を100円均一ショップで購入する。
2. あずきを500g準備する。
3. 洗濯網にあずきを入れて冷蔵庫で冷やす。
4. タオルでくるんでできあがり。
5. 朝起きた時に冷蔵庫に入れて、夜寝る前に冷蔵庫からだすと丁度いい感じになるそうです。



冷凍庫で冷やすと枕が濡れてしまうので、必ず冷蔵庫で冷やすということがポイントじゃ！



編集後記

副部長

お盆を過ぎて随分涼しくなりましたねえ。

部長

そうだなあ。この涼しさは今回の企画からは想定外だったなあ。

副部長

去年の暑さからすれば、まだまだ残暑が厳しいはずでしたもんねえ。

部長

それはそうとして、今回は俳句王決定戦という新しい企画を作ってみたが、どうかな？

副部長

いやーいいんじゃないですか？利用者さんからの要望でもあるし。読者参加型でなかなか面白い企画だと思いますよ。

部長

ほお。お前もだいぶんそうなのかな。言うようになったなあ。

副部長

まあいいじゃないですか。また次回も頑張りますよ。やねっ！部長！

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005



通所介護ライズ

宗像市東郷129-1

0940-36-2878