

# らいず RISE ライズ

2008 Spring No.4

特集①  
期待の新人登場！

特集③

健康教室！

特集②

スタッフー押しスポット

あなたの脳内年齢は？

# らいず RISE ライズ



特集1



特集2



特集3

1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎
2. 特集1 期待の新人登場？  
作業療法士 平田 一敏 健康運動実践指導者 篠原 奈保美
3. ライズ通信 Make Friends  
自己紹介 佐伯 登さま 水墨画 吉田 鐵郎さま  
自己紹介 佐藤 俊雄さま 刺繍 上野 淳子さま  
ご紹介 東悦子さま・石津功さま・田畑義博さま・蜂須賀哲雄さま
5. Pickup Rise 花壇  
Bistro Rise アスパラのゴマよごし
6. 特集2 スタッフー押しスポット
7. 特集3 健康教室
8. クラブ紹介 革細工  
イベント紹介  
「ボケ予防と脳トレの効果」 北九州リハビリテーション学院講師 木下 博光
10. ライズ相談所  
豆知識 編集後記

ライズの利用者様から「私の体は良くなるのでしょうか？」と尋ねられることが時々あります。その度「必ず良くなるかも、逆に良くならないかも、言えません。しかし継続していくことで、どんな困難な状態でも良くなる可能性は常に続きます。私達はその可能性のお手伝いをしていきます」と答えることがあります。



1967年4月24日生(41歳)O型、田川郡川崎町出身H2年から理学療法士として北九州の施設、病院で勤務H17年9月 通所介護ライズ開設

「継続は力なり」  
「継続の先には感動が待っている」

この言葉が浮かびます。運動は継続しないとその効果は現れません。しかし、一人で運動を続けていくことはそんなに簡単な事ではありません。続けていくには、頑張る努力はもとより、一緒に頑張れる仲間、環境も必要になってきます。

私たちは「ライズに来ると頑張れる」と言われるような施設づくりをしていく事で、利用者様と、継続の先の感動を一緒に手に入れることが出来る日々を考えています。

この春から2名の若者が新たにライズスタッフの仲間入りをしました。社会人として、ライズのスタッフとして、経験を積み重ねることで自覚と自信を身につけ、皆様と一緒に頑張る日々の素晴らしさを共有できる仲間にしていきたくと思っています。

管理者 木下 健一郎

# 特集 1 期待の新人登場？

ライズ期待の新入社員を紹介します。



作業療法士  
平田 一敏

趣味 野球、釣り、スノーボード  
好きな言葉 継続は力なり

皆様の「チャレンジ」の  
お手伝いができるよう  
精進します。



健康運動実践指導者  
篠原 奈保美

趣味 カラオケ、旅行  
好きな言葉 一生懸命

早く利用者の方々に  
認めてもらえるように  
頑張ります。

今年の4月に国家試験に合格し、作業療法士としての一步を踏み出しました。新人ですが訳あって29歳と幾分、歳をとっています(笑)。大学卒業後、目標もなく他の仕事をしていましたが、自分を変えたいという思いから一念発起して作業療法士を目指しました。私は学生の時に陸上部に所属していて、走るのが得意でした。しかし、高校時代は疲労骨折や肉離れを繰り返し、良い記録を出すことができず、悔しかったことを今でも思い出します。この経験から運動に関わる職業で人の役に立つ仕事をしたいという気持ちが強くなり、遠回りになってしまいましたが、作業療法士を目指しました。

私が迷ったり、落ち込んだりした時に思い返す言葉があります。それは高校の恩師がしてくれた言葉で「やらずに後悔するよりも、やって後悔するもんよ！」です。私はこの言葉を胸に今後も頑張りたいと思います。皆様の「チャレンジ」に少しでもお手伝いができるよう精進していきたいと思いますので宜しくお願いします。

私は、地元福岡県出身です。宗像市から車で30分くらいにある、宮若市から来ています。今年の3月まで、福岡医健専門学校に2年間通ってました。その学校では、スポーツのことや解剖のことなど、さまざまなことを勉強してきました。

私の得意なスポーツは、バレーとバトミントンです。バレーは、中学校の時にやっていました。バトミントンは、高校3年間やっていました。高校の部活では、先輩たちが、みんなうまい人ばかりで、毎年、県大会に出場していたので、一生懸命練習していました。練習はきつかったけど、毎日が充実していて、本当に楽しかったです。バトミントンは、今でも、友達と体育館を借りて、打ちに行ったりしています。

今、ライズに入社して、学校で学んだことが活かされていると実感しています。まだまだ未熟者ですが、早く利用者の方々に認めてもらえるよう、また、同じ職種の上野さんや塚本さんたちに追いつくように、私自身日々成長していけたらいいと思っています。これからも、こんな私ですが、よろしく願います。

# ライズ 通信

Make Friends  
VOL 1



佐伯 登さま

私は昭和52年12月に北九州小倉北区より宗像に転居して来ました。生年月日は昭和8年8月18日です。子供の時はこの生年月日が全部8がつく事が自慢でした。他に自慢する事は何にも有りません。偶然3月21日朝日新聞の天声人語に良い事が書いていたのでご紹介しませぬ。臨床心理学者の河合隼雄さんが「年齢を括弧に入れる」ことを勧めていた。「年齢を忘れる」とは違う。年齢は自覚しつつ、それはそれとして何かに挑む。しゃかりきになるより豊で味わい深いと書いていた記事に目が留まりました。「ライズ」になり、明るくなりました。「ライズ」にお世話になり1年と7ヶ月になります。常に目的を持って自宅で自分なりにリハビリに頑張っている今日この頃です。



佐藤 俊雄さま

## ライズとの出会い

平成20年1月介護を受ける身となりました。通所先を「ライズ」と聞かされて、珍しく老骨に、熱い血がめぐったことを、おぼえています。今83才の体力が、目に見えて減退しつつあります。判断力、視力、気力その他の全力を合算しても、私の命そのものに、余力は乏しいでしょう。が、もう少し歩行力だけでも維持できないものかと願ってきた私にとっては、「ライズ」こそが、まことにふさわしい訓練所だと、思いました。

わが国には「名は体を表す」という諺があります。「ライズ」は日本語で「上がる、揚げる」などと解釈されています。英語圏では太陽や月のぼる時、また飛行機が舞いあがり、人が机や

食卓から立ち上がる場合にも、万事、上方指向、前向きの意味を、幅広く含蓄し、稀にはありませんが、人が蘇生した時にさえ、この言葉を使用するのです。

「ライズ」自体の将来性はもとより、利用者のリハビリテーションプログラムアップを考えながら、強くきたい自信をもって、発足されたであろう創業者を、敬服してやみません。木下所長はじめ職員の皆様、今後一層のご指導をお願いし、併せて、利用者の皆さんにも、仲間入りのご挨拶に、かえさせていただきます。

## この笑顔！サイコ～だぜ！



東 悦子さま

いつも歩けるようになりたいと願って頑張っている東さん、無理をせずこれからも利用してください。



石津 功さま

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、笑顔が素敵でとっても優しく、スタッフの間でもとっても人気のある方です。



作 上野 淳子さま



作 上野 淳子さま



作 吉田 鐵郎さま

# あなたの趣味は？



上野淳子さま

若い頃からお花の先生をされていて、今も続けられています。最近では、趣味の刺繍にも熱中されているそうです。



吉田鐵郎さま

73歳頃から、ボケ防止のために日本水墨画を習い始め、80歳頃から中国水墨画を習い始めたそうです。現在は、月に二回教室に通われているそうです。

ただ今、ライズではあなたの趣味を募集しています。

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。

今回は、あなたが主役です。



田畑 義博さま

全身が痛いと言われながら、リハビリを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。



4 蜂須賀 哲雄さま

いつもニコニコと優しく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ッと明るくなると聞かれます。毎日楽しみにお待ちしています。

# Pickup Rise



これから暖かくなるのでゆっくり歩くには最適な季節となります。きれいな花を見れば、きつとすがすがしい気持ちで一日が過ごせるはずです。

しかし、普段の花の手入れをしている花壇担当のスタッフは花のことをよく知りません。「虫がついてるよ」とか「枯れているよ」、水が足りないみたいよ」など気づいたことがあれば気軽に声をかけてください。

「花壇」  
ライズの花壇は、季節に応じてきれいな花が咲いています。「この花壇は、専属のお花屋さんで定期的に入れ替えてくれています。専属のお花屋さんといっても、本職の方ではなく実は皆さんがきれいな花を見て癒されるように、ボランティアで来てくれているのです。



## 今回のカンタン料理は

### アスパラのゴマよごし



材料 4人分 【1人分 31Kcal】

アスパラガス	200g(10~20本)
赤パプリカ	20g(1/2ヶ)
黄パプリカ	20g(1/2ヶ)
濃口醤油	小さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
黒ゴマ	小さじ1強

アスパラの硬いところを取り、食べやすい長さに切る。

パプリカはスライスにする。

アスパラを塩ゆでし、火が通ったらパプリカを入れ、さっとゆで、水にさらす。

黒ゴマをすり鉢ですり、濃口醤油・砂糖を入れ、和え、衣を作る。

水気を切った と を混ぜて、出来上がり。

# Bistro Rise

# 特集2 スタッフー押しスポット

見慣れた景色の中  
ふと足を止めてみる  
そこには心和む風景がある。



今回は、宗像市田熊のレンゲ畑を撮影しました。場所は、ライスから車で5分程行った所。春の光を浴びるレンゲ草は、なんとなくホットした気分になさせてくれます。レンゲ畑はかつては日本の春の風物詩で、田植えの前の水田はどれも一面紅紫色のジューウタンを敷いたようになっていました。

レンゲは、マメ科の植物で中国が原産。岐阜県の県花に指定されています。花の名前は、10個ほどの紅紫色の花が車輪状に並んでいる姿がハス（蓮華）に似ていることに由来するそうです。

水田にわざわざレンゲの種を播くのは、マメ科植物の特徴である「空中の窒素を固定する根粒菌」の働きと、レンゲをそのまますきこんで緑肥にするためです。化学肥料が全盛となった現在では、残念ながら見る機会が少なくなりましたが、地元の身近な場所にまだまだ残っているようです。

宗像市田熊  
田熊町公民館裏の田園に  
広がるレンゲ畑  
釣川  
宗像大社近くの釣川沿いを  
車道より  
城山  
武丸から見た城山  
大井ダム  
田熊から福津方面へ向かう  
途中で歩道より

# 第10回 健康教室



ライズの健康教室も第10回目となり、ついに二桁目に突入しました。

今回は認知症予防についてと今流行の脳トレの効果について北九州リハビリテーション学院の専任教員である木下博光先生に講演していただきました。

当日は最近のライズのイベントとしては珍しくすばらしく良い天気にも恵まれ、健康教室としては今までで最高の参加人数でした。

また活発な意見や質問も飛び交い、あっという間に予定時刻となり、有意義な時間を過ごせたと思います。

## ボケ予防と脳トレの効果について

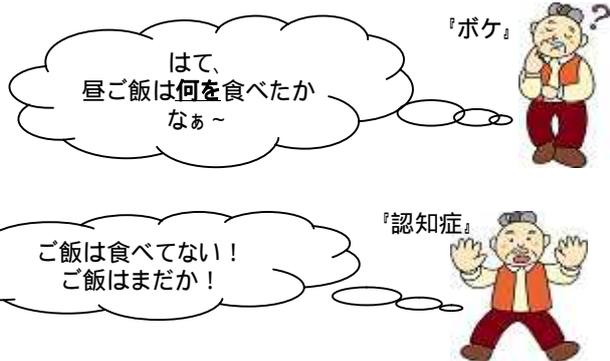
### 1 認知症とボケ(物忘れ)の違い

『ボケ』とは、老化現象により物忘れがあることで、病気ではありません。

**出来事は覚えていますが、その内容を覚えていない**

『認知症』は脳の病気や障害により、物忘れが特にひどくなった状態のことを指します。

**出来事自体を覚えていない**



### 2 認知症の症状

認知症には、必ず出現する基本症状と出現することもあるそのほかの症状があります(表1)。

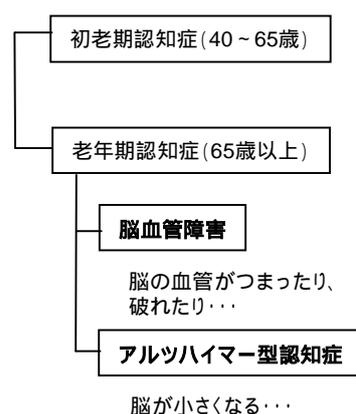
<表1>

(1)基本症状
記憶障害・・・忘れやすい、覚えるのが苦手
場所・季節・顔が分からない・・・ここはどこ? あなたは誰?
計算ができない・・・簡単な足し算やおつりの計算も苦手
感情障害・・・集中できない、不安になりやすい、怒りっぽい、泣きやすい
(2)その他
夜間せん妄・・・夜になると落ち着かない、ごそごそ動く
幻覚・妄想・・・「壁に虫がいる!」「嫁が財布を盗った!」
うつ状態・・・気分が晴れない、元気が出ない、食欲がない
徘徊・・・目的もなく歩いて回る
不潔行為・・・タンズに便を隠す、汚れた下着を隠している
異常行為・・・同じことを繰り返す。服を逆さに着ても気づかない。

<症状の違い>

	アルツハイマー型	脳血管型
発病年齢	65歳以上	40歳以上
発病	ゆっくり	突然
経過	長い、ゆっくり進行	階段状に悪化
性別	女性に多い	男性に多い
初期症状	記憶力が低下	頭痛・めまい・失神
特徴	全般的痴呆	まだら痴呆
人格	おかされる	保たれる

<種類>



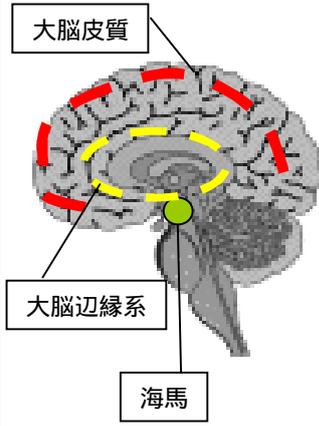
### 3 認知症の種類

認知症には発症する年齢に分けて大きく二つに分かれます。一般的にみるのが65歳以上の『老年期認知症』ですが、そのなかでも脳血管障害によるものとアルツハイマー病によるものに分かれます。

#### 4 認知症の進み方

認知症は以下の通りに進行します。

- 性格変化 注意力 集中力の低下
- 物忘れがひどくなる
- 同じことを繰り返すよく動く
- ボーっとすることが多い、動かない
- 寝たきり



**脳の働き・・・頭の下で覚えるの。**

- 新しいことを覚える「短期記憶」
- ・・・大脳辺縁系
- 覚えたものを保存する「長期記憶」
- ・・・大脳皮質
- 保存しているものを「引き出す」
- ・・・海馬

さらに大脳辺縁系は感情の中核でもあります。つまり、**効果的に記憶する「喜**怒哀楽の感情を伴った状態で覚えるといふ。

#### 5 認知症の予防法

認知症は脳の病気であるため、完全には回復しません。しかし、**注意力を鍛え、さらに感情豊かに生活すること**で**記憶障害(もの忘れ)は軽減**できます。記憶力向上には**ビタミンB12** 葉酸がよいといわれており、それらが多く含まれている食べ物を多く摂取することで認知症の予防にもつながります。

#### 6 認知症の治療法

↑投薬

脳の新陳代謝を改善し、脳の血行を促進します。さらに気持ちを落ち着かせる効果もあり、初期の認知症には効果がありますが、残念ながら進行している認知症にはあまり効果はありません。

②リハビリ

脳に刺激を与えることが重要となります。例えば、記憶力(注意力 集中力)を強化したり、適度な運動を行い、体を動かすことでも脳への刺激になります。

最近、流行の脳下しは漢字を書いたり、計算をすることで能力を上げようとしているのではなく、集中力を鍛えているのです。つまり、集中して何かに取り組めば漢字や計算でなくても認知症の予防にはなるのです。

#### 葉酸を多く含む食べ物

レバー、枝豆、モロヘイヤ、大豆  
ほうれん草、ブロッコリー、高菜  
納豆、イチゴ、マンゴー など



#### ビタミンB12を多く含む食べ物

レバー、あさり、しじみ、さんま、のり など



簡単に分かる認知症のテストも行なわれ、皆さん真剣に取り組んでいました。

#### かな拾いテスト

当日も行なった簡単に分かる認知症の検査を紹介いたします。制限時間2分内で、文中から「あ・い・う・え・お」を拾いあげて、をつけていきます。



今回講演をして下さった木下先生は、言わずと知れた木下所長の弟でした。

むかしあるところに、ひとりぐらしのおばさんがいて、としをとって、びんぼうでしたがいつもほがらかにくらしていました。ちいさなこやにすんでいて、きんじょのひとのつかいはしをやっては、こちらでひとつ、あちらでひとつのみ、おれいにたべさせてもらって、やっとそのひぐらしをたてていましたが、それでもいつもげんきでようきで、なにひとつふそくはないというふうでした。ところがあるばん、おばあさんがいつものようににこにこしながら、いそいそうちへかえるとちゅう、みちばたのみぞのなかにくろいおおきなつぼを見つけました。「おや、つぼだね、いれるものさえあればなんりなものさ。わたしにやなにもないが、だれが、このみぞへおとしてったのかねえ。」とおばあさんがもちぬしがいないかとあたりをみまわしましたが、だれもいません。「おおかたあながあいたんですてたんだらう。そんならここに、はなでもいけて、まどにおこう。ちよっくらもらうていこうかね。」こういっておばあさんはつぼのふたをとって、なかをのぞきました。

- 20歳代・・・30以下
- 40歳代・・・21以下
- 60歳代・・・10以下
- 70歳代・・・9以下
- 80歳代・・・8以下

の数がこの値以下なら認知症が疑われる。

# 革細工クラブ



# クラブ紹介

Club Introduction  
VOL 4



上村 知世

革細工クラブは、初めてされる方がほとんどだと思います。しかし、心配はいりません。初心者でも簡単に出来るようスタンピング法(章)に型を打ち込む)を中心にを行っています。



スタンピング法

片麻痺の方でも二人一組になれば、簡単にデザインして頂けます。だって、担当の私もまったく経験なくて始めたので…。今は利用者の皆さんと、案を出し合い協力し合って成り立っているクラブです。興味のある方は気軽に参加してみてくださいね。

# イベント紹介

Event  
Introduction  
VOL 4



みんな花よりお弁当に夢中でしたね。笑！

## お花見会

日時 4月1日～4月5日  
場所 宗像ユリックス  
内容 公園散歩 記念撮影

## バレンタイン

日時 2月14日  
場所 ライズ本館  
内容 チョコレートフォンデュ  
スタッフ出し物



若～いスタッフの出し物、とっても可愛らしかったですね！青春時代を思い出すな～！

フルーツやお菓子をあまーいチョコレートにいっぱい漬けてバクン！さいこ～！



スタッフが作ってくれたバルーンアート。とってもかわいかった～！

# ライズ相談所

## 作業療法士とは

身体または精神に障害のあるものに対し、主としてその応用的動作能力または社会的適応能力の回復を図るため、手芸、工作そのほかの作業を行わせる職種のことを言います。



目の前に美味しそうなりんごの木があります。りんごを取ろうと手を伸ばしますが届きません。ジャンプをすれば取ることができそうですが、足の筋力が弱っていたり、痛みがあってできません。

作業療法では、木の前に椅子を置くことや道具を使うことで、りんごを取るという目的を達成しようと考えます。練習では、椅子に上るための能力を向上させたり、道具の使い方を工夫したりします。

このように私たちは、その方にあった方法を提案し、自主的な生活ができるようにお手伝いさせて頂く仕事です。

春野菜がおいしい季節です。包丁を使うときの基本って何？

## ライズの豆知識

「引き包丁」と押し包丁

肉や魚を切るときは包丁を引くようにして切る「引き包丁」、野菜を切るときは包丁を押しようにして切る「押し包丁」で、切りやすくおいしさも損なわない基本の切り方です。

洋服のてかりをとる方法

スカートやパンツのてかった部分に布をあてスチームアイロンを浮かせて蒸気をかけましょう。それでも無理なら、かための歯ブラシでこすって同様に蒸気をあてるというですよ。

## 編集後記

副部長

お疲れ様です。

部長

お疲れ様。

副部長

今回もかなり力が入りましたねえ。前回までの広報誌からグッとバージョンアップした感じじゃないですか？

部長

そうだな。特に特集を三つ組んでみたことと全体のレイアウトをより雑誌っぽくした所はかなり苦労したな。

副部長

この熱い気持ちは読者に伝わりますかねえ。

部長

当たり前やないか！ 伝えるはずさ。この広報誌を見て、さらに心が通じ合うに決まってるやないか。だんだん気持ちが熱くなってきたぜ。

おい。副部長！ 次はどうするか？

副部長

えっ。もう次ですか？ もうちょっと休ませてくださいよ。

部長

バカもん！ どんどん突っ走るぞ。皆さんに楽しんでもらっぞ！

*Rehabilitation Into Shiny Everyday*  
**RISE**  
*Since 2005*



通所介護 **ライズ**

宗像市東郷 129-1

0940-36-2878