

らいず *RISE* ライズ

2009 No.9



読書・映画の冬

あなたも絶対見たくなる！

らいず RISE ライズ

特集1

1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎
2. Rise staff の素顔
 - ・ 城 光子 野口裕子 篠原奈保美
 - ・ 田中美子 白澤佳織里 和田真介
3. ライズ通信 Make Friends
 - ・ 自己紹介 田坂亘昇様 大島 昭典様
 - ・ 趣味活動 江崎幸子様
 - ・ ご紹介 築瀬幸子様 野見山秀親様
 - ・ ご紹介 立花静子様 井本富貴様
5. イベント紹介
8. Bistro Rise スタッフ一押しスポット
9. Pickup Rise 読書のすすめ おススメ映画

特集2

10. 川柳王決定戦
11. 頭の体操
12. 健康教室
13. ライズ相談所
14. ライズ豆知識 編集後記

「もったいない」この言葉は日本特有の表現で、外国語に同じ意味を表す言葉はないようです。物の本来あるべき姿がなくなるのを惜しみ、嘆く気持ちがなくなる。この言葉の表現に感銘を受けたケニア出身の環境活動家によって「もったいない」は全世界の共通語となり、もったいない運動が世界で行われるようになりました。子供の頃、親から教えられて身についた、もったいない事をしてはいけないが改めて全世界で考えられて、地球環境に配慮しようとする「エコ活動」が盛んに行なわれるようになってきました。

自然環境、資源の問題が全世界で唱えられている中、アメリカの自動車会社などの破綻は時代を反映し、アメ車の代名詞であるガソリンを大量に消費する大きな車の時代は終わりました。逆に、トヨタ、ホンダから発売されたハイブリッドカーは爆発的な売れ行きを見せ、今年の注目商品の中で第1位となりました。そんな中、新車購入時の減税が受けられる「エコカー減税」、家電製品購入時の「ポイント」など、今年は「エコ」に関する生活の得点が目立ちました。

管理者 木下健一郎



そんな減税の魅力に引かれ、ライズスタッフの吉武は家族4人がゆったり乗れる念願の新車を購入し、また一方、ライズスタッフの岡田は学生の頃から使っている冷蔵庫をまだ使えるからもったいないと、エコポイントの魅力に抵抗して使い続けているそうです。

この「もったいない」という言葉を、私も利用者様に使うことがあります。運動さえすれば回復する可能性がある身体をもっているのに、諦めて、可能性を自らなくしてしまうなんてもったいないと。病気で余命何ヶ月と告知された人が回復したという話を行く事もあるように、体の回復には個人差もあるでしょうが、絶対的な不可能はないと思っています。まして、運動不足が原因で体の機能が衰えてしまつて、嘆いてしまつのはまさにもったいないことです。

色々な事があった今年も終わり、また色々な可能性を持った新しい年が訪れてきます。将来の地球のため、輝きのある日々をいつまでも過ごしていくため、来年も今年と同様に「もったいない」活動を続けていきたいと思います！

Rise staff

Rise staff の素顔



趣味

アートフラワー

Yoshiko Tanaka
田中美子

月に1回位のペースですので、あまり上手とは言えませんが、花と向き合っている時がほかの事を忘れての楽しいひと時です。写真は自宅の玄関ですが、生花でない物は、このように主人の趣味の写真と一緒にデコレーションとして楽しんでいます。今月はクリスマスバージョンのリースと贈り物にできる箱物を作りました。皆さんにお見せできるようになればいいなと思います。



Mituko Jou
城 光子

趣味

ジャズダンス

知人がジャズダンスをしていたことがきっかけではじめたダンスは、もう9年になります。当時流行りの歌手のダンスの影響もあり、その「かっこよさ」に引かれてはじめました。私の体型の原点は、ここにあるといっても過言ではありません。現在は、1ヶ月に4回練習に通っていて、2年に1回発表会があります。血圧計と聴診器を持つ姿からは、想像できない私をお見せしますので、ぜひ一度見に来てくださいな。



Kaori Shirasawa
白澤 佳織里

趣味

バレーボール

地元の岡垣で、中学の卒業生で結成したバレーボールチームに週3回通っています。バレーは、小学生の頃に友人に誘われて、何となく始めたのがきっかけでしたが、今では私の生活の一部になっています。仕事で疲れていても、バレーボールで汗を流すと、仕事のストレスもあつという間に吹っ飛びます。私の正確かつ緻密なトスで、仲間がアタックを決めた瞬間が、何ともいえない幸せな気分になります。



Yuko Noguchi
野口 裕子

趣味

日本舞踊

毎週日曜日かかさず、日舞を習いにいっています。3年前ライズのイベントで、「日舞を踊る」という企画があり、当時のスタッフが本格的に日舞を習いたいということで、教室に行くことになりました。そのスタッフが一人で行くのは不安ということで、付き添いで行ったはずの私が、なんとそのまま一緒に始めることになりました。着るのがはずかしかった派手な衣装も、今ではとっても楽しみです。



Shinsuke Wada
和田 真介

趣味

ボーリング

僕の気分転換は、ボーリングです。二十歳の若かりし頃、1週間に3~4回は通っていました。1日最高20ゲームしたこともあります。正直、あのときは筋肉痛になる暇すらない状態でした。ちなみにアベレージは170ぐらいで、過去最高は270点です。僕にボーリングを習いたい方がいましたら、いつでも言って下さい。もちろん有料です。



Nahomi Shinohara
篠原 奈保美

趣味

バドミントン

1ヶ月に2回ほど遠賀の体育館で高校時代の部活のメンバーとバドミントンをしています。3年ほど前、高校時代の友人に誘われて始めました。バドミントンは、見た目と違って結構ハードなスポーツで、そこが魅力の一つともいえます。現役時代に比べると、体力的には落ちていますが、第二の「オグシオ」目指して頑張っています。

通信



写経」、このことは或ることがきっかけでした。それは新聞の投稿記事により、単に「経」を写し取るだけのものではないことでした。

理解するにはかなりの時間が必要と感じました。いや、むしろいくら時間を与えられたとしても理解できないのではないか。それほど奥の深いものでした。ひとつ知り得たことは「すべては空（くう）である」と唱えられていることでした。これが「経」の「重み」なのでしょう。写経」を曲がりなりにも取り組むことが出来たのも、「提案頂いたスナップの方のお陰と申せましょう。改めて感謝申し上げます。

過去に高野山での写経や、鎮国寺での写経奉納の経験はあるものの、はたして「写経」にそれ程の想いがあったかどうか甚だ疑問でした。二百七十六文字に全神経を集中するあまり、写しきるのに夢中でした。摩訶般若波羅蜜多心経」から始まり、経」を唱えながらの厳肅な気持ちで・このことに恥ずかしさを感じてしまいました。そしてこれを契機に改めて取り組む意を決したのです。時を同じくして編集スタッフの方の寄稿のお話を頂き、さらに「写経」の意を強くしました。図書館で借りてきた本に「般若心経」の意味を知ろうとしましたが正直、

摩訶般若波羅蜜多心經
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子也不以空交不
異色色即是空空即是也又修行識亦復如
是舍利子若諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中無色無受想行識無眼
耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至
無意識界無無明亦無無明闇乃至無老死
亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以此
所修故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
罣礙無罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜
多是大神咒足大明咒是無上咒是無等咒
咒能除一切苦真如不虛故說般若波羅蜜
多咒即說咒曰
薩婆訶薩婆訶薩婆訶薩婆訶薩婆訶
摩訶心經

脛椎をいため歩行困難で、杖で歩くところまででしたが、一寸した不注意から転倒して、左大腿部骨折し車椅子になりました。



以来三年、ライズの素晴らしいスタッフに支えられ左脚腰強化中です。転倒は注意しないと今迄リハビリで頑張ってきたのが逆戻りです。

Slow life & never give up!』やムシ
トーリツトツホホ。

○スタッフの号令にひかれモチベーション

○お立台三曲歌つて本日終了

○敬老の日に老眼鏡を買替える

京都大徳寺内大仙院の尾関宗園の健康十則。少しでも実践しよう

心掛けていますので、ご存知の向きもあるかと思いますが、参考迄

小肉多菜 少塩多酢

小糖多果 少食多齟

小煩多眠 少怒多笑

小言多行 少欲多施

小衣多浴 少車多步

何故でしょう。一つでも多く実行して人生を長生きしましょう。

make friends

Make friends

この笑顔！サイコ～だぜ！



いつも笑顔でニコニコしてスタッフに声をかけてくれる方で、来所されるとライブの雰囲気のパワーッと明るくなります。これからもヨロシクお願いします。



とても元気いっぱいな方で、いつも「おはようございます」とスタッフに声を掛けてくれます。いつも気持ち良く挨拶してくれ「本当にありがとうございます。」

あなたの趣味は？

毎日新聞 はがき随筆9月の月間賞 入選1位作品

祭りの宵 江崎 幸子

祭り太鼓の響き、踊りの音楽に交じり、踊りの輪が回る。夜店もあり、お祭り広場は大にぎわい。踊り隊の次に浴衣の娘さん、子供さん、さらに洋服姿の人。私も思い切つて入り、踊り出した。体中が昔を思い出したかのように楽しい。3年前で思い出と思つていたのに。手元のうちわも浮き浮きしている。

踊りの輪が巡り、主人が毎年見ながら待つていたベンチの前に来た。思わず「ありがとう」。今年は病院のベッドで思い出しながら応援しているのだろうか。あの日のように。楽しそうに踊れてよかったね」と娘。不思議なうれしい祭りの宵だった。



江崎 幸子さま

江崎様は、今回が初ではなく二度目の授賞だそうです。この随筆を読んだ時は、素直に話に入っていけ、とても不思議な気持ちになり、とても心地よい気分になさせて頂きました。是非、また作品を応募して、心地よい気分を味あわせて下さいね。

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。

次回は、あなたが主役です。

make friends

make friends



井本 富貴さま

女性スタッフからとっても人気のある方です。本当に紳士で、男性から見ても、誰にでも優しく、とっても気持ちのいい方だと評判です。これからもヨロシクお願いします。



立花 静子さま

笑顔がとっても素敵で優しい方です。いつもスタッフに「ありがとう」と言って下さり、この仕事をしていて良かったと本当に思います。これからもよろしくお願ひしますね。

イベント紹介

Event
Introduction
VOL. 9



ボランティアの方々です。本当にありがとうございました。



さあ所長の挨拶で始まります！

私は誰でしょう？
気になる方は、スタッフに聞いてね。



秋祭りの受付嬢は、篠原さんと白澤さんでした。着物姿がとっても可愛いですね！



看護師の田中さん始めての司会だけど、さすがに堂々としていますね。



今年も片ブラ（世戸口さま・荒牧さま）のお二方、サイコーでした！！、

秋祭り



野口さんの美声いかがでしたか？私は、今も心に残っています。



所長もなかなかやりますね。みんなでノリノリだぜ！

日時 H21.9.12

場所 ライズ駐車場

内容 ライズ最大のイベント



みんなでハイ、チーズ！ イエ〜イ！



最後はみんなで、「ライズ大好き！」

誕生際

日時 H21、9、1

場所 ライズ本館

内容 ライズの開設記念日です



上手に踊れてましたかね～？
女装した永田君と縄田君のコンビでした。



元巫女さんの白澤さん。
とっても上手な琴の演奏でした。



メッチャメチャ美味しい
ケーキでしたね！



キャハハ～！



皆さん、とってもいい笑顔でしたね～



わたし綺麗でしょ？



スタッフも一緒にケーキを頂いて
とっても満足！太りますよ～！

レクリエーション

日時 H21、10、15

場所 ライズ新館

内容 ライズの運動会に当たる物で、紅白に
別れ罰ゲームを賭け戦います



P T対決を制したのは？縄田
君も頑張りましたが、吉武さ
んの勝利でした。負けられな
い戦いでした！



ライズを代表して利用者の吉村様
に選手宣誓をして頂きました。



マシュマロ食い競走では白熱した戦
いが繰り広げられましたね。



爆弾蹴りゲーム！白熱しましたね。



岡田さんも白組の勝利
の為に頑張りました！



昔の血がはっきし言って騒ぎました！！



戦いを制したのは白組でした。負けた赤
組のスタッフは罰ゲームに腕立てと腹筋
をしました。ファイト～！イッパ～ツ！



Bistro Rise

今回のカンタン料理

里芋のつくね揚げ

<作り方>



- ①里芋はゆでて熱いうちに皮をむきつぶす。枝豆はゆでておく。
- ②鶏ミンチを油で炒めて、濃口醤油、砂糖で味付けする。
- ③里芋と枝豆、鶏ミンチを混ぜて8等分し、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④小鍋にだし汁をいれ、沸騰したら淡口醤油、みりんをいれて味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑤ ③に④をかけて出来上がり。

<材料> 2人分

里芋.....300g
 鶏ミンチ.....100g
 油.....少々
 濃口醤油.....大さじ2/3
 砂糖.....小さじ1
 むき枝豆.....30g
 片栗粉.....適宜
 揚げ油.....適宜
 だし汁.....1/2カップ
 淡口醤油.....大さじ2/3
 みりん.....小さじ1
 水溶片栗粉...適宜

チョット為になる話

里芋は古来より子孫繁栄の縁起の良い食品とされます。カリウムや食物繊維が豊富で比較的低エネルギー。カリウムには余分な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には血圧を下げる働きがあります。ぬめり成分は胃壁を守り、消化を助ける働きをします。皮をむいたときに手がかゆくなるのは、アクの成分であるシュウ酸カルシウムの刺激によるものです。

作ってみてくださいね！



スタッフー押しスポット

今回は、偶然立ち寄ったお店とちょっとナイスな風景を紹介します。



福岡海岸の夕日とカフェ

福岡方面からの帰り道、子供を遊ばせるために福岡海岸に立ち寄りしました。

その日は少し風が強く、海岸は人が少なく、せいぜい犬を連れて散歩する人がいるぐらいで、真夏の海岸とは一味違う風景でした。

子供を追いかけながら、ふと通り沿いの看板に目をやると「シェイク」の文字が…。ちよつと肌寒いし、どうするか迷っていると「生懸命営業中」の看板。この人気の少ない中で営業中とは…。しかも一生懸命。その言葉に釣られて店内に。すると気さくな店長さんが笑顔でお出迎え。

とりあえずシェイクを2つお願いし、店内を見渡すとちよつと昔のアメリカンな雰囲気。

グッドタイミングで太陽が海に沈み始めるのを見て、これは広報誌のネタになるぞと、こぞとばかりに夕日の写真を撮る。

「チヨレイトまみれになる我が子の世話で、ママをゆつくり聞く暇もなくバタバタとシェイクを飲み干す。」

店内は貸し切り状態で、おいしいシェイクをいただき、人目を気にせず、久しぶりに楽しい雰囲気味わいました。

読書のすすめ

利用者の方々に、今までに読んだ本の紹介をしていただくコーナーです。自宅であつとした時間に読書でもしてみたい方がですか？

鈴の鳴る道

著者

星野富弘

出版

偕成社



二冊一冊の詩画集があります。皆様もご存じかと思いますが星野富弘さんが書かれた「鈴の鳴る道」という詩画集で、星野さんは不慮の事故で手足の自由を失い車イス生活で力強く意欲的に生きてらっしゃる方です。自分の口に筆をくわえ日常生活の中でどこにでもある様な花を実に力強く暖かくみる人の心を癒して下さり、また、元気づけてもくれるように描かれています。その花一つ一つにくく自然に「自分の感じたままを詩につづっています。私には心の叫びの様でなりません。私はこの本が大好きです。八年ぐらい前から愛読者で、時折読んで感動し、共感したりで最終的に元気づけられます。

星野さんの無念さを感じ涙することもあります。これ程の作品を完成させるにはご家族の方々の協力を得た事は言うまでもありません。ぜひ一度一頁を開いて見て下さい。優しい気持ちになれるかもしれません。



薬師寺信子さま

思い出の映画



『ハッピーフライト』

2008年11月15日

監督 矢口史靖

主演 田辺誠一 綾瀬はるか

時任三郎

このコーナーでは、利用者の皆様におススメの映画や思い出に残っている映画を紹介させていただきます。

ときあたかも、日航再建問題で世間を騒がせている丁度度のタイミングでのこの映画でした。興味深く観てしまいました。見た目の華やかさと、やはり人の命を預かるフライトの厳しさとの人間模様がとても面白く描かれていたり、やはり自然の恐ろしさという台風が近づいているその緊迫感が又、ハラハラ、ドキドキと伝わり、その緊張を美人の客室乗務員が笑いと共に癒してくれるという最近にない心がハッピーになった映画でした。

今回は、ライズの映画週間上映された映画を見て紹介していただきました。

山本尚志さま



このコーナーでは、利用者の皆様におススメの映画や思い出に残っている映画を紹介させていただきます。

特集2

第五回

今回のテーマ『ライズの職員』

①職員の 気配りライズ 心地よさ

作 早川 清澄様

②送迎の 朝のあいさつ 元気である

作 早川 清澄様

③リハ終えて 肩借り渡る 風爽やか

作 大島 昭典様

④職員の 掛け声大きく モチベーション

作 大島 昭典様

⑤ライズにくと 優しい笑顔 心なごむ

作 田中 玲子様

⑥病むわれの 靴に手をそえる スタッフ

作 蜂須賀 哲雄様

⑦ハツラツの スタッフ意外な 実年齢

作 世戸口 尚英様

⑧秘めた業 クラブの指導に 舌を巻く

作 世戸口 尚英様

この企画は、ライズに來られている利用者さまに、テーマに沿って川柳を投稿して頂いたものです。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。利用者さまやスタッフに人気の多かった作品を優秀作品に選びたいと思います。また、川柳も随時募集しています。よろしく願います。

結果発表

前回の広報誌にて、もっとも人気のあった作品は・・・前回のテーマは「春」

最優秀作品

留守番も

リハのーつと

妻出かけ

作 世戸口 尚英様

心うったで賞

リハビリを 頑張る姿 明日がある

作 早川 清澄様

ボキヤブフリー賞

鳩山さん スリング体操 出来るかな

作 荒牧 雄一様

次回のテーマは「冬」是非、ご応募ください。

次回の発表に乞うご期待！

頭の体操

答えは
最後です

今回の頭の体操は「誕生石」がテーマです。

1月～12月 各月には誕生石として宝石が決められています。

そして・・・その宝石にはきちんと意味もあるのです。

あなたの誕生石とその意味はなんですか？

下記の選択肢より宝石を選んで下さいね。



宝石名



意味



1月	()	貞操・真実・友愛・忠実
2月	()	誠実・心の平和
3月	()	沈着・勇敢
4月	()	清浄無垢
5月	()	幸運・幸福
6月	()	健康・長寿・富
7月	()	情熱・仁愛・威厳
8月	()	夫婦の幸福・和合
9月	()	慈愛・誠実・徳望
10月	()	心の歓喜・安楽・忍耐
11月	()	友情・友愛・希望・潔白
12月	()	成功を保証する



選択肢



- ①ターコイス ②ペリドット ③サファイア ④エメラルド
⑤ダイヤモンド ⑥アメジスト ⑦オパール ⑧トパーズ
⑨ムーンストーン ⑩ルビー ⑪アクアマリン ⑫ガーネット

第15回 健康教室

認知症の理解と対応

去る9月6日(日)にライズの第15回健康教室が開催されました。今回の講師は、作業療法士としてリハビリのお手伝いに来て下さっている瀬河先生にお願いしました。瀬河先生は精神科病院に長年勤務し、沢山の経験をされてきています。その経験も生かし、今回は認知症を抱える家族としてまた今後家族が認知症になったときにどう対応すればいいのかを具体的に、わかりやすくお話していただきました。

当日は多くの皆様に参加していただきました。また、講義のあとには、茶話会という形で、お茶を飲みながら利用者様、ご家族様同士で自由にお話をする時間をとりました。



<単なる物忘れと認知症との違い>

物忘れ(老化による)

- ◆体験の一部を忘れる
- ◆ものの名前を忘れることが多く、物事自体はさほど忘れない
- ◆人や場所、時間はほぼ正しく認識できる
- ◆日常生活に大きな支障を来さない

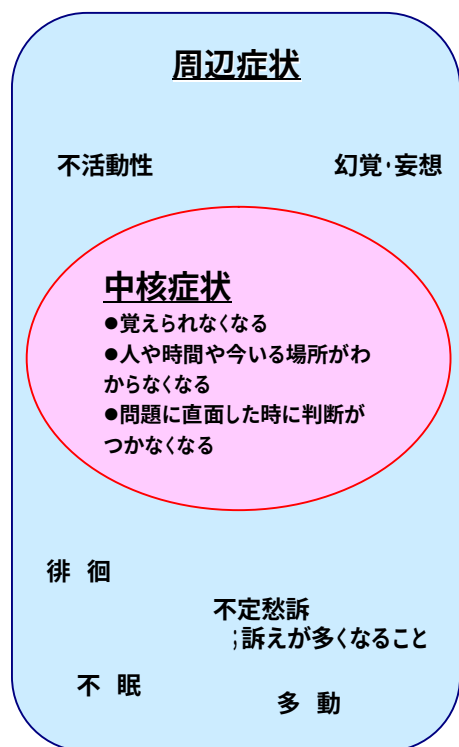
認知症

- ◆体験全体を忘れる
- ◆ものの名前だけでなく、物事自体も忘れる
- ◆人や場所、時間は正しく認識しにくくなる
- ◆日常生活に大きな支障を来すことがある(電話の取次ぎができないなど)

認知症とは記憶力が悪くなる「病気」です。食事をしたばかりなのに「飯はまだか?」と言ったり、財布をしまった場所を忘れてしまい財布が無い、誰が盗ったんじゃない?と被害妄想につながる場合もあります。

年をとれば誰でも、物忘れが出現します。正常の高齢者の「忘れ」と、せん妄、うつ状態などに出現する「物忘れ」とは区別する必要があります。ただ一言に「認知症」といっても、種類はいろいろあります。おもにアルツハイマー型認知症と血管性認知症の2つの種類に分かれ、この2つで認知症の8割を占めています。そのほか、認知症の原因としてあげられる慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などは、早期なら治療をすれば、症状が改善することがあります。

<認知症の症状>



認知症の症状には、記憶力が低下したり、知っている人の名前や自分が今いる場所が分からないといった中核症状と、中核症状によつて二次的に起こると思われる「幻覚、妄想、徘徊」といった周辺症状の2つがあります。周辺症状は、薬物療法リハビリテーション適切な対応で改善することがあります。

<認知症の種類>

アルツハイマー型認知症

脳に特有の変化が起こり、萎縮(縮むこと)が起こる病気です。65歳未満で発症すると「アルツハイマー病」と呼ばれます。女性に多く、進行が早く、自覚症状が強いと言われています。

血管性認知症

脳卒中(脳梗塞や脳出血)などに引き続いて起こります。男性に多いと言われています。

その他の認知症

慢性硬膜下血腫/正常圧水頭症/脳腫瘍/甲状腺機能低下症ビタミンB12欠乏/薬の副作用/非アルツハイマー型変性疾患(アルツハイマー以外で脳に変性を来す病気の総称)などにより引き起こされます。

適切な治療で症状が改善することもあります。認知症が疑われたらきちんとした診察を受けましょう。

<困った行動には“わけ”がある>

それぞれの行動には、理由があることがほとんどです。
その理由を理解し、対応することで困った行動が減らせることがあります。

ケース1 ; 『嘘』をつくには“わけ”がある

物忘れが多くなってきたことは、初期には家族同様、ご本人も気づいていることが多いと言われています。
物忘れをしてしまったという事実を第三者に指摘されることは、悲しく、恥ずかしく、情けなくなってしまう。思わず、なかったことにしたいという言動が『嘘』という形に現れます。ご本人の自尊心を傷付けることなく、安心感を持ってもらうことが何より大切となります。

ケース2 ; 何度も同じことを言うのは“わけ”がある

さっき言ったことを覚えていられないことは、とても悲しいことです。そしてとても不安なことです。周囲の人、特に一番身近な人に何度も同じことを確認することが多くなります。
何度も同じことを言われていると神経をすり減らさず、おおらかな対応で、安心感を与えてください。

ケース3 ; 怒りっぽいのは“わけ”がある

次々にいろいろなことを言われると、何も頭に入っていかなくなります。言葉の意味を理解するにも時間がかかりますし、捜しているうちに何を考えていたのかも見失うこともしばしばです。うまく対応できなくなっている自分に腹が立つ場合もあるかもしれません。
伝えたいことは一度に一つだけにして、ゆっくりとした対応を心掛けましょう。

ケース4 ; 『物盗られ』妄想には“わけ”がある

物忘れが多くなってきたり、伝わらない思いを抱えている時は、ちょっとしたことで不安な気持ちが高まります。なんとなく心許ない状況で、自分を支えているものはお金だと感じている人も多いようです。そのお金が無くなってしまった(大切にしまったことは忘れてるか、捜してもみつからない)のですから、大変な不安な状況になります。それで身近な人を責めてしまうのかもしれませんが。
不安な本人を責めずに、一呼吸おきながら、一緒に捜してみてください。

ケース5 ; 『帰りたくなる』のは“わけ”がある

夕方は人を寂くさせます。子供のころ、楽しく友達と遊んでいても夕方になると家に帰っていく。ふと、そんな光景を思い起こさせます。自分にとって、とても暖かい、安心できる場所は子供のころの家なのかもしれません。
暗くなっていたり、場所が変われば、気持ちが変わることも多いので、ゆっくり対応してください。

ケース6 ; 物を集めるのには“わけ”がある

なんとなく環境になじめない、自分に合った活動場所が見つからない状況にあるのかもしれませんが。言葉にできない不安な状況があるから、物をいっぱいポケットに詰めるのかもしれませんが。
ご本人が取り組める活動や作業を探し、誰かの役に立っているような役割を持つことで、笑顔が戻るかもしれません。

<認知症の進行を防ぐためには…>

- ①規則正しい生活習慣を身につける
- ②適度な運動をする
- ③脳を使う



介護をするにあたり、決して自分らしさ、その人らしさを失わないような人生を送ってください。

元氣が出る介護のコツ

1. **人はみんな生きるペースが違います。**
ペースの違う認知症の方を介護することは大変なことです。
2. **人生にストレスはつきものです。**
ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。介護することが負担感の強いものになっていれば悪いストレスです。負担を減らし、良いストレスに変えましょう。
3. **完璧な子育てがないように、完璧な介護ありません。**
他人の力を借ります。他の人に甘えましょう。
4. **弱音をいっぱい吐きましょう。**
5. **良かったことを共有しましょう。**
1日の中でよかったことを家族で共有しましょう。
6. **時には自分にご褒美をあげましょう。**
自分の時間を作りましょう。
7. **楽観的に前向きにいきましょう。**



今回のテーマは

「パーキンソン病」

ライズ相談所

①どんな病気なの？

…神経難病の一つです。
日本人では約0.1%の割合で発症しています。
脳の「黒質・線条体」という部分が変性を起こしてしまう病気で、原因は未だに不明ですが、遺伝性や薬剤性など、様々な説があります。現在は薬物で症状を抑え、リハビリで進行を抑えることが大切とされています。

②症状は？

<4大症状というものがあります>

- ・**振戦**→じっとしていると、手や足が震えてきます。
- ・**無動**→足がすくんだり(すくみ足) 表情が硬くなるなど。
- ・**固縮**→手足を動かそうとすると抵抗感が…
- ・**姿勢調節障害**→突進や前かがみ姿勢などが現れます。

その他にも、自律神経症状(多汗など)や精神症状(認知症など)が現れたり、多くの症状を伴ってきます。

③リハビリ

<リハビリの目的>

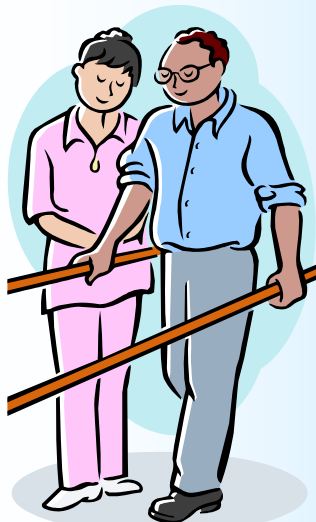
運動機能の維持
日常生活動作の維持・生活指導
廃用症候群の予防(骨粗鬆症等)

何かご不明な点がありましたら、理学療法士の縄田までお願いします

④治療法は？

一般的には**薬物療法**が主流とされています。しかし、使用が長くなると薬が効きにくくなる副作用も多くある為、薬の用法・用量が非常に重要となります。

最近では、**外科治療法**や**遺伝子治療法**など、様々な分野から治療法が研究されています。



特集 ～すくみ足に対して～



横歩きは可能なので、左右いずれかに一度横歩きしてから前方へと移動して下さい。



近づきたい対象物から、遠くの絵や花瓶、絵などに一旦視線をそらして下さい。その後、一呼吸置いてから足を踏出しましょう。



上の絵では、線を跨ぐ様に歩いています。廊下に目印を付けると歩きやすくなるとされています。御手洗いまでの道標などに使えます。

すくみ足や固縮など、場合によっては介助が必要となる場面が多いと思います。どんな時でも焦らずに、本人のペースに合わせて行う事が大切です。過介助なると逆に抵抗が強くなったりすることもあります。すくみ足などは、声かけや床の目印で改善することもあります。横にいくつか方法を提示させていただきますので、一度試してみたいかがでしょう。

介助法紹介

ライズ豆知識

遠藤式

「オリジナルバッグ」



開発者の遠藤正明さま

開発者の遠藤さんは、買物に行くたびにポケットの中から千円札をわしづかみにしてお金を払っていたのですが、ポケットの中がすぐに小銭でいっぱいになってしまったため、どうしたものかと困っていたそうです。



そこを思いついたのがこのオリジナルバッグ。手軽ですぐにお金のお出し入れができて、何ととってもお金をかけずに作れるのが最大の利点。
これを作ってからというもの、初めてのつかいで大喜びをする子供のように、買いものに行くのが楽しくなりました。



作り方

100円ショップで小銭入れを購入して、バッグの中に縫い付けるだけだそうです。詳しく知りたい方は、直接相談してみたいかがでしょうか。きっと相談にのってくれると思いますよ。

ライズ豆知識では、生活の中で実践しているあなたのアイデアを募集しています。私も「こんな工夫してますよ」という方は、ぜひ教えてください。みんなで共有してリハビリテーションしましょう。

編集後記

副部長

どうですか部長。今回の出来は：

部長

.....

副部長

？どうしたのかな？

部長

：なかなか成長したじゃないか。立派なもんだ！素晴らしいよ。

副部長

マジですか！有難う御座います！やと一人前と認めてくれたんですね！

部長

ああ、お前はもう立派な編集者だ。これなら一人でもやっていけるな。

副部長

：え？僕一人？

部長

そっだ。これからはお前が部長となって広報誌を作っていけ！

副部長

いやいや、ちょっと待って下さい！なんでいきなりそうなるんですか(汗)

：まさか僕に押し付けよう？

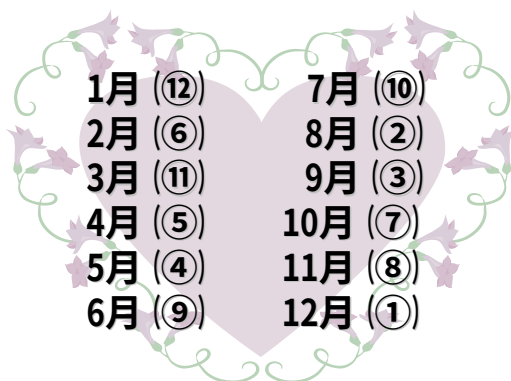
部長

そんなわけないだろう：全く(汗)

副部長

とにかく抜けることは許しません。これからは気合の入った広報誌を作っていきます！

10ページの解答です。



皆さん、答えは正解しましたか？

前回から広報誌の作成に携わっている広報部平社員です。

縄田 彰

永田 航

篠原 奈保美

白澤 佳織里

どうぞ宜しくお願いします。



通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
0940-36-2878