

# らいず **RISE** ライズ

2010 No.10

## 特集① スタッフ紹介

ライズのスタッフがこんなに増えました！



## 特集②

## ライズ古賀OPEN

これを見ればライズ古賀がまるわかり！これは必見です！

### ☆頭の体操

今回の頭の体操は超難問！  
あなたは出来るかな？

### ☆健康教室

体を鍛える「コア」？

### ☆特集3 川柳王決定戦

最優秀賞に輝いたのは？

# らいず RISE ライズ

## 特集1

1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎

2. 特集1 新人紹介

1. 宮崎 元気 津田 亜里沙
2. 宮崎 千穂



3.4 ライズ通信 Make Friends

- ・ 自己紹介 小澤 清實様 豊福 義弘様
- ・ 趣味活動 三谷 捷明様
- ・ ご紹介 北城戸 博様 稲田 律様
- ・ ご紹介 勝木 文夫様 山本 尚志様

## 特集2

5.6 イベント紹介

7.8 特集2 ライズ古賀

9. 川柳王決定戦

10. 特集3 頭の体操

11.12 健康教室

13. ライズ相談所

14. ライズインフォメーション 編集後記 頭の体操答え



ライズが大きく前進し出しました。平成22年3月1日待望の2施設目となる、「通所介護ライズ古賀」がついに誕生しました。宗像市で4年半の期間培ったノウハウを古賀市でも提供しようと、通所介護ライズと同様のサービス内容での兄弟施設として、管理者 吉武が通所介護ライズから選りすぐりのスタッフを引き連れて、新天地での挑戦を始めています。

管理者 木下健一郎



そんな思いで通所介護ライズ古賀を開設しました。古賀の特徴は利用時間が9:30～14:30と5時間の滞在となります。帰宅時間を早い時間にすることで、家庭での一日の時間を全て失う事無く、デイサービスに通っても家庭での役割、時間は継続できる。また、入浴、レクリエーションは一切行わず、午前・午後の短時間に集中的に運動を行う。そうすることで、時間的な拘束感もなく、運動への集中力も高めることが出来る。今まで経験してきたことから、更に介護予防に役立つ施設のスタイルとしてこの様な特徴としました。また、14:30以降の施設の活用の一環として、周辺地域の介護保険適応外の方々に対しても専門知識、技術の提供を、「シニアクラブ」「ミセストレーニング」という枠組みで曜日を分けて行っていく予定です。

宗像・古賀 2つのライズは、同じコンセプトのもと、地域の介護予防、更には健康作りの啓発と実践を続け、元気な地域づくりに努力していきます。その結果、それぞれ地域に根付いた施設となっていくことを目標に、今後も前進を続けていきたいと考えています



# スタッフ紹介

## 津田 亜里沙

2月1日から働かせて頂いている、津田亜里沙です。ライズに入社する前は、整骨院の受付でアルバイトをしていました。ライズの仕事とは全く職種が違うので分からない事ばかりです。スタッフ、利用者の皆様にご迷惑をかけることが多々あるかと思ひます。早く皆さんの『力』になれるように頑張ります。休みの日には、海に行つて貝を採つたり、山で筍、栗を採りに行つたりします。そんな私ですが、これからどうぞ宜しくお願い致します。

## 宮崎 元気

みなさん、こんにちは！！初めまして。宮崎元気です！！筍の里、北九州の合馬にて生を受けました。少しだけ自己紹介させていただきます☆みずかめ座・O型・3人兄弟の末っ子です。性格は、寂しがりやで意地っ張りな所があります。幼少期は、わんぱく野球少年で3番センターでした☆その甲斐あって、脱ぐと・・・スゴイんです。休日にはもっぱらカラオケとドライブに明け暮れています。海、山、川、大好きです。温泉も好きです。そんな普通な私ですが、みなさんと一緒に頑張っていきたいと思つてます。宜しくお願いします！！！！



# ライズ スタッフ紹介

## 宮崎 千穂

この度ライズの一員として働かせて頂くようになりました、宮崎 千穂と申します。初めての出勤の日がちょうど平成二二年二月二十二日と、とても覚えやすく忘れられない一日となりました。ライズで働けて本当に毎日が充実しており、スタッフの皆様や利用者の方々もとても親しみやすく安心しました。私には子供が二人いて、上の子は女の子、下の子は男の子、今四歳と二歳です。ちょうどかわい盛りでもありますが、とても大変でもあります。でも、やっぱり子供はかわいくて仕方ないです(笑)休みの日にはお天気が良ければ、近くの公園へ連れて行つたりしています。春になり暖かくなつて、潮干狩にも連れて行こうと思つてます。私の趣味は魚釣りで、サビキ釣りといって、釣り糸に針が沢山付いた物で釣るのですが、釣れたときがとても楽しくラックスできます。こうみえて結構アウトドア派ですので、海が大好きで夏には友人とバーベキューやジェットスキーなどをして楽しんでます。もちろん大好きなチビちゃん達も一緒です。これからも皆様方いろいろな教わりながら精一杯勉強して成長していきたいと思つていますので、どうぞ宜しくお願いします。

# ライズ

# 通信

Make Friends  
VOL 10



小澤 清實さま

私は宗像郡田島村の百姓の子として生まれました。世の中の進歩と共に玄海町の町民になり、今では宗像市民にまで出世することが出来ました。私は、宗像神社のすぐそばにあった田島尋常高等小学校に、片道1.5キロを毎日通っていました。今では、宗像大社と呼ばれるほど出世したお宮様も、当時は「田島様」と呼ばれており、その境内で学校の運動会や五月二十七日の海軍記念日での競走などの大会が行なわれていました。

話は変わりますが、古事記は、日本最古の歴史書で高校教科書にも書かれています。岩波文庫で580円ですからスーパールの書店に頼めば簡単に手に入れることが出来ます。私が古事記を買ったのは、田島様にも祭られている神様の事をみんなに知っ

てもらって、私も鼻高々で、皆さんにも誇りに思ってもらいたかったからです。岩波文庫古事記38頁と下段の話には、宗像大社の沖ノ島と大島と玄海町に居られる三人の神様のいわれがはっきりと書かれています。お堅い話だけでなく、98頁には美人の神様のトイシを覗き見たという面白い話も書かれています。皆さんも是非読まれてみて下さい。



豊福 義弘さま

私は現在、福津市若木台に住んでいます。徒歩2〜3分の距離に娘夫婦と孫三人が住んでいて、時々車での家族旅行など何かと助けられています。平成十二年に九州電力を定年退職しました。四十

年の在職中はサウジアラビアに造水発電プラントの技術指導に二年間程行きましたが、サウジアラビアは石油大国で現地の人は働かず、労働力としてイギリス、

インド、パキスタン等の国の人々が働きに来ていて、その人達に技術指導を致しておりました。帰国後は南の島、新徳之島発電所所長として赴任することになり、娘の教育関係のため単身赴任しましたが、徳之島も現地の方に親切にしてください、こちらでは出来ない貴重な経験も多くあり、在職中の素晴らしい思い出として記憶しています。

今から余生を旅行等で楽しもうと思っていた時、四年前に病気とは縁のなかった私が突然脳出血で倒れ、半身不随となり一時は希望を無くした事もございました。しかしライズさんに出会い、職員の皆様の暖かい御指導、励ましに力づけられ、今一度自分に出来る楽しみを見つけ、明るい余生を過ごそうと思える様になりました。幸い以前に行っていた町内の暮大会にも歩いて行けるようにもなり、楽しんでいきます。ライズの皆様本当に有難うございます。感謝の気持ちでいっぱいです。

## この笑顔！サイコ～だぜ！



稲田 律さま

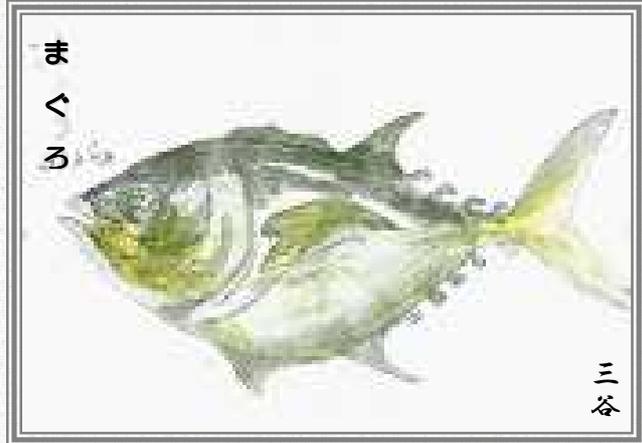
誰にでも親切で、朝の挨拶や会話の中に、いつも気持ちのいい笑顔を見せてくださいます。これからもその笑顔でスタッフを癒してくださいね。お願いします。



北城戸 博さま

いつも様々な運動にチャレンジされる方で、リハビリ室で走っている姿はいつも注目の的となっています。これからもパワフルな姿を見せてください。

# あなたの趣味は？



三谷 捷明さま

三谷様は、今回が初ではなく二度目の投稿になります。来所された時に、今描いているのを見せて頂き、絵を見た瞬間にとっても心地良い気分になりました。是非、この作品をライズの広報誌に載せたいと思い頼んだ所快く引き受けてくださいました。本当にありがとうございます。

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・木下までお知らせ下さい。

今回は、あなたが主役です。



山本 尚志さま

リハビリに対して凄く熱心に取り組まれており、見ているこちらが元気になります。その頑張る姿は皆の励みになります。これからもその調子でお願いします



勝木 文夫さま

紳士的で、とても穏やかにスタッフの相手をしてくださる方です。いつもその笑顔に助けられます。これからもその紳士的な態度を見習わせて下さい。

# イベント紹介

Event Introduction  
VOL. 10



三人の踊りはどうでしたか？



ライス古賀へ行く篠原さんの最後のイベントです。



ちょっとお洒落な  
コーヒータイム♪



3人とも可愛いですねー♪

## バレンタイン

日時 H22. 2.15

場所 ライス本館

内容 ライスのあまーいー日



愛情たっぷりチョコ  
フォンデュ★★★



まだかなー？

ライスのバレンタイン！！今年のチョコフォンデュはいかがでしたか？来年も乞うご期待！！



皆さんチョコレートに夢中ですね♪



アンコールでもう一回♪



いただきます(๑)！



美味しそう～♪また食べたいですね。



色とりどりで迷っちゃいますね！



富村さん、永田君、息ぴったりでしたね！



大将の挨拶で寿司バイキングスタート!!!



緊張してます・・・。

握りたてをハイ!ど～ぞ♪



皆さんお寿司に夢中ですね～♪



素敵な食べっぷりですね☆

日時 H22、2、11  
場所 ライス本館  
内容 ライスの寿司バイキング



元巫女さんの白澤さん。とっても上手な琴の演奏でした。

今回で引退される大将。今まで美味しい寿司を本当に有難うございました。



ハイ!!!  
ちーず(^3^)



ライスの寿司  
サイコー!

## 特集2 若さ?で勝負! スタッフ奮闘中

笑顔  
満点

# 「ライズ古賀」スタッフ紹介

### 笑顔で「ハビリ」! 理学療法士 吉武雄誠

ライズ古賀が3月1日にオープンしてから、あっという間に1ヶ月が過ぎました。順調に?利用者の方々も増えてきており、ライズ古賀も宗像のライズに負けない大人気の施設になりました…と言えるように、張りきって頑張っています。利用者の方々や地域の皆様に何ができるのかまだまだ試行錯誤の状態ですが、「地域に根ざした施設に!」を合言葉にスタッフ一丸となって取り組んでいます。ライズ古賀は、JR古賀駅から歩いて3分という便利なところ。宗像の皆さんもいつでも遊びに来てください。お待ちしております。



落ち着いて!!  
血圧測るわよ!  
看護師 城 光子

ライズ古賀で3月から看護主任をすることになりました。城です。

自宅がある筑紫野市からライズ宗像まで4年間通いました。利用者の方々にはいつも「遠くて大変ね。頑張ってるね。」と暖かい声をかけていただきありがとうございます。勤務場所が古賀になり、ずいぶん近く楽になりました。子供たちもいつの間にか高校2年生、中学3年生、1年生になり、手もかからなくなってしまったので、今まで以上に看護師業に精をだしたいと思っています。よろしくお願いします。

### 相談ごとはいつでも私に!

相談員 花田恵美



2月半ばからライズ古賀の新規開設にあたりこちらでお世話になっています。最初はライズのパワーに圧倒されてばかりでしたが、みなさんの励ましや明るい笑い声、頼もしいスタッフに助けられています。今までライズが大事にしてきたものをライズ古賀でも受け継ぎながら盛り上げていきたいと思っていますので皆様どうぞよろしくお願いします。



皆で運動しましょう!  
運動指導者 篠原 奈保美

ライズ古賀がオープンして1ヶ月がたち、最初は慣れるか不安でしたが、優しいスタッフや利用者の方々に支えられ、元気に働くことができます。

ライズ古賀でも宗像で学んだことを活かして、利用者みなさんにもっと信頼されるよう日々成長していきたいと思っています。

利用者の方々に負けないよう明るく元気にやっついこうと思いますのでよろしくお願いします。

### 私がお手伝いします!

介護士  
中里邦子



ライズ古賀がオープンして1ヶ月。

宗像にいた時は、週3日でしたが、5日の勤務になりました。慣れるのに、大変かなあと思いましたが、健康で働ける事に感謝しながら頑張っていきたいと思っています。

住まいが宗像なので赤間駅から古賀駅までJRで通っています。僅かな時間ですが車窓を見たら、いい気分転換になっています。ライズ古賀のカラーを、利用者みなさんと一緒に作っていかたいなあとと思います。どうぞよろしくお願いします。

これがうわさの通所介護ライズ古賀だ！



食堂での様子です。オープンキッチンになっているので出来立ての食事をあたたかいうちに召し上がっていただくことができます。



愛情たっぷりの手料理を作ります。



自転車エルゴ、マシン、トレッドミル、ウォーターエルゴ・・・とリハビリ機器も充実しています。



二階のリハビリ室での様子です。広々としていて、日当たりも良好でとてもリハビリしやすい空間となっています。



スリングのスタジオになっています。二枚の鏡と音響設備が整っているので周りの目を気にせず楽しみながらスリング体操ができます。

インストラクターも顔負けです・・・(汗)



九州に二台しか置いてないライズ古賀の一番の目玉、『ユベール』です。



火曜日利用の皆さんです

ほっと一息・・・



・・・スタッフかい！

# 特集3

## 第六回 川柳王決定戦

### 今回のテーマ 冬・春

- ① 桜舞う スタートラインに 立った夢
- ② はにかんで 挨拶交わす ニューフェイス
- ③ 芽吹く春 脳の神経 出て来いよ
- ④ お花見へ リハの爲にと 登り坂
- ⑤ リハビリの 熱意のライズ 心地よさ
- ⑥ お正月 孫には勝てぬ かるたとり
- ⑦ 岸壁に 碎サ散りけり 冬の波
- ⑧ うぐいすや 初鳴に押されて 先づ一歩

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。よろしくお願いたします。

### 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「ライズの職員」

### 最優秀作品

#### 送迎の

#### 朝の挨拶

元気出る

作 早川 清澄様

#### 心うったで賞

痛むわれの 靴に手をそえる スタッフ

作 蜂須賀 哲雄様

#### ポキヤブラリー賞

ハツラツの スタッフ意外な 実年齢

作 世戸口 尚英様

今回のテーマは、「自由」と思ってください。

今回の発表に乞うご期待！

# 頭の体操

マス目のなかに意味不明の文字が並んでいます。  
どうやらコレは暗号になっている様子。

マスの下に書かれている**アルファベット**と**数字**を  
合わせて暗号を解読して下さい。

■	■	■	■	た	じ	き
と	ん	も	そ	り	た	ぬ
な	の	れ	む	や	つ	う
く	し	あ	か	げ	ほ	ろ
い	ほ	に	べ	ま	め	ら

T20F9T29M12T1S25W7S17



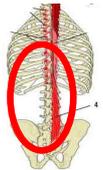
ヒント「カレンダー」

# 筋力のつけ方

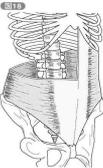
～コアに着目して～

## 第16回

### ② インナーユニットとは？



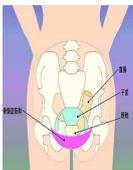
**多裂筋**  
背中の深層にあり、背骨の安定性に寄与している。  
※体幹を支えるのは背骨しかない為、重要となっています。



**腹横筋**  
胸隔と骨盤の間を取り囲む筋で、骨盤と胸隔の位置をコントロールする。



**横隔膜**  
体幹を胸腔と腹腔に分け、吸気専門の呼吸筋として働く重要な筋肉。



**骨盤底筋群**  
骨盤の底から腹腔を支え、骨盤の安定性に関与。また陰部を構成する筋群で、この筋の機能が低下すると尿漏れなどの原因となる。

インナーユニットとは、腹腔を構成する筋肉群の事で、主に「多裂筋」「腹横筋」「横隔膜」「骨盤底筋群」の四つから成り立っています。ここでは、それぞれの筋肉がなぜ重要視されているかを述べていきます。

### ① コア(core)とは？

※コアとは・・・

辞書では「芯」・「地球の核」  
体では**胴体部分**を指し、胴体を構成する**骨、筋肉**などを指す。

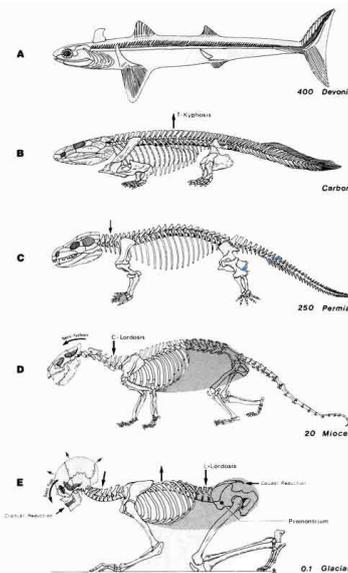
コア(体幹)



コア(体幹)を構成する筋肉として、体の**深層部**を構成して**安定性**に関与するローカルマッスルと、体の**表層部**にあつて**運動のコントロール**をする大きなグローバルマッスルの二種類があります。コアで重要とされるのは、**インナーユニット**と呼ばれる**深層筋群**です。

### ③ インナーユニットの働き～腹圧上昇～

#### 進化の過程



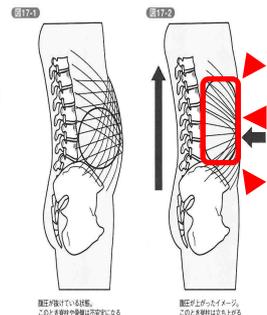
魚やそれ以前の古い生き物には肋骨がありません。

肋骨は肺呼吸となった両生類以降の生き物に現れるのです。

両生類の頃には胴体は全て肋骨で囲まれていたのですが・・・

人間にいたっては肋骨は肺の周りのみとなっています。進化の過程で肋骨が無くなった人間の腰回りは非常に動きやすくなった分、不安定になりました。

円滑な呼吸運動  
排泄のコントロール  
スムーズな身体運動  
骨盤や腰椎の安定化



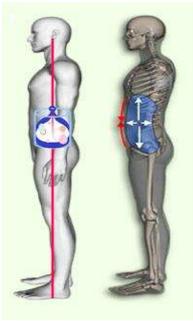
腹圧を上げる様子

① 内臓の位置関係を安定させる ② 姿勢を安定させる。  
まず最初に、インナーユニットの重要な機能として、**腹圧を上げる**というものがあります。腹圧を上昇させることで、  
という非常に重要な機能を発揮してきます。また、それにより脊柱が安定化し、様々なメリットが生まれます。

哺乳類は、腹圧を高めて背骨の安定性を高める必要性がありました 11

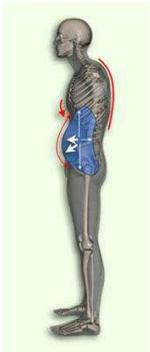
## コアの重要性とは？～②～

～正しい姿勢を作る～



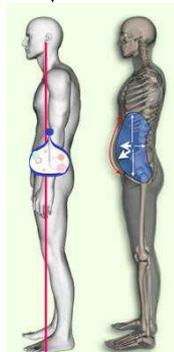
- ・腹横筋など、身体の深い所にある筋肉が働いていることで、まっすぐ支えられています。
- ・見た目も美しく、機能的にも疲れにくい姿勢です

もし、これが崩れたら・・・



だんだん猫背に・・・

or



下腹ポッコリ・・・

## コアの重要性とは？～①～

～安定した身体～



クレーンで海に落ちた車を引き上げようとしています。クレーンの車体をコア(体幹)を考えてください。ここではまだ何も問題なく見えています。



クレーンの部分を、人体で言う腕(四肢)として考えてください。車は持ち上がっていますが、車体(コア)が傾いており、とても不安定な状態です。



なんとクレーン車(コア)ごと海の中へ！コアがしっかり安定していないと、四肢(腕・脚)が強くて上手く働けないということですね。



今度はより頑丈なクレーン車を用意しました。このくらい安定していれば先ほどのクレーン車も上げられそうですね。

## どうやって鍛えれば・・・？

どれも難しい・・・  
と思った方には吉武まで！



ライス古賀ではこの「ユベール」を使用します!!



野球選手がしているトレーニングです。とても不安定な状態で姿勢(胴体)をまっすぐ保っていますね。体の力を使って安定させていないと地面に腰が落ちてしまいそうです。



こちらはバスケットボール選手の練習風景です。腹筋運動で、両手にバールを置いて状態を保っています。片足も上げていますね。スポーツ選手にも、コアの訓練は重要視されています。

こちらはラグビー選手の練習風景です。がっちり組み合って相手を倒すといったトレーニングです。倒されまいと、体を安定させる為に相当の筋力を発揮しています。



# ライズ相談所

## 今回のテーマ 「介護予防」

### 介護予防って何？

●要支援、要介護状態になることを出来るだけ防ぎ、介護が必要になった場合でも、それ以上悪化しないようにする取り組みです



そのためにはどうしたらいいの？

現在、介護予防サービスとして・・・

- ①運動器機能向上
- ②栄養改善
- ③口腔機能向上

のサービスが中心となっています。



※ただし・・・単独の機能を向上させても介護予防に繋がる訳ではありません。

### 介護予防サービス ～1～

#### ①運動器機能向上サービスとは？

・・・転倒、骨折などは、要介護になりやすい大きな問題です。そのリスクとして最も強く関係しているのが、筋力低下などの身体的要因です。その身体的要因のうち加齢に伴う脚の筋力低下が一番の問題とされています。

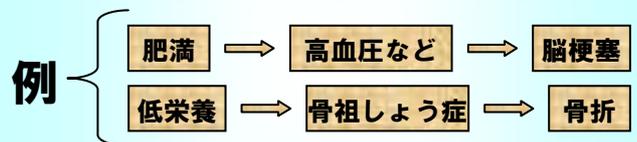
この筋力低下やそれに伴う転倒（つまづき）を予防する為にも、デイサービスや介護予防教室での運動器機能向上トレーニングが必要です。

### 介護予防サービス ～2～

#### ②栄養改善サービスとは？

・・・食生活改善による栄養状態の改善には、身体的要因にも繋がる大きな目的があります。

例えば、栄養バランスが崩れた結果、肥満や低栄養という状態になることがあります。



特に、骨粗しょう症になると転倒で骨折する可能性が高くなり、また、骨折の治療にも大きな影響を及ぼしてきます。

栄養状態の管理をすることで、上の例の様な状態を防ぎます。

### 介護予防サービス ～3～

#### ③口腔機能向上サービスとは？

・・・先に述べたように、介護予防の目的は2つあり、「自立高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐこと」と、「要介護高齢者がそれ以上に状態を悪化させないこと」です。

「口腔機能の向上」はその両方に効果があることが認められ、介護予防サービスのひとつとして導入されました。



介護予防には、ここに紹介した各方面からのアプローチが必要になってきます。また、本人だけでなく環境（家の段差など）も関わってくるため、細かい心配りが必要となります。

# Rise Information

このコーナーでは、利用者様のライズでの様子やクラブ作品などを掲示していきます。

3月から新しいクラブが二つ増えました。『歌声クラブと折り紙クラブ』皆さんもう体験されましたか？体験されていない方は、是非体験されてみてくださいね。



みんなで楽しく折り紙クラブ！これは桜の花びらを作っているみたいです。



今月から書道クラブの担当になった永田君。意外に字が綺麗で様になってます。



これが話題の歌声クラブ！皆さん一生懸命に歌われてます。是非皆さんも一緒に、ららー！



クラブの中でも人気の高い料理クラブ。男性の方も参加され、とっても楽しそう！



美味しそうな料理が出来上がりました。

## 編集後記

### 新部長

この広報部も、ずいぶん顔ぶれが変わってしまっただな…

### 新人①

そうですね。部長が抜けたのが少し寂しいですね。

### 新部長

今日から俺が部長になるのが上手くこなせれば良いんだが…。

### 新人②

大丈夫ですよ部長！我々がサポートしますから

### 新部長

うむ、頼りにしとるぞ新人君。ところで、編集部は合計で何人になったんだ？

### 新人③

えー、新部長入れて6人です。ね。

### 新部長

それだけ居れば広報誌作成もスムーズに行きそうだな(笑)

### 新人④

部長、僕、パソコン使えないんですけど…(汗)

### 新部長

そ、そうか(汗)まあこれから覚えていけば問題ない。なるべく早く覚えるようにな。

### 新人⑤・⑥

部長、僕達もパソコンがちょっと…

### 新部長

…今年も忙しくなりそうです。(汗)  
部長、俺頑張ります！

10ページの解答です。

左記の図の様に、書かれた文字はカレンダーに対応しています。(左からSunday、Monday……、上の段から1、2、3……)そして、アルファベットと数字は、左から対になっています。それに当てはまる文字を順に読んで行くと暗号が解読できます。(T20=あ、F9=た……)

S	M	T	W	T	F	S
.	.	.	.	た	じ	き
と	ん	も	そ	り	た	ぬ
な	の	れ	む	や	つ	う
く	し	あ	か	げ	ほ	ろ
い	ほ	に	べ	ま	め	ら

答え…あたまのたいそう  
皆さん、答えは正解しましたか？

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



**通所介護ライズ**  
宗像市東郷129-1  
0940-36-2878