

らいず *RISE* ライズ

2012 spring
Vol. 15



「らいずRISEライズ」は通所介護ライズの広報誌として4年前から発行しています。今回でNo15となり、発行を重ねるごとに充実した内容になってきました。ライズでのイベント・利用者様のご紹介・健康に関する記事・トピックス記事など掲載しています。どうぞごゆっくりご覧下さい。

らいず RISE ライズ

特集1

1. 巻頭言 ライズ部長 木下 博光
2. 特集1 スタッフ紹介
新人スタッフ 中嶋 淳隆 太田 千春
田中 由香里 伊東 延枝

- 3.4 ライズ通信 笑顔が一番
自己紹介 渡邊 美楯 様 早川 ミツ子 様
自己紹介 境 千世子 様 宮之脇 邦子 様
ご紹介 山下 克彦 様 長野 泰治 様

- 5.6 イベント紹介 ライズ宗像

- 7.8 イベント紹介 ライズ古賀

- 9.10. 健康教室 ～血圧の話～

11. 私の宝物

特集2

12. 特集2 口腔リハビリ
13. ライズ勉強部屋 「テーマ パーキンソン病 について」
14. 頭の体操 編集後記

巻頭言



統括部長 木下博光

はじめて巻頭言を担当させていただきました。簡単ですが自己紹介をさせていただきます。故郷は田川で生まれ育ち、高校を卒業し、兄（木下所長）の影響もあって作業療法士を目指しました。当時、リハビリの重要性は徐々に浸透されていきましたが、作業療法士の認識はまだ低いものでした。（現在でも理学療法士に比べるとまだまだ認知度は低いですが・・・）作業療法士免許取得後、精神科病院・リハビリテーション病院・リハビリテーション学院教員として勤務してきました。同じ資格でありながら、違う分野を経験してきたことで、多くの方に出会い、また様々な経験をさせていただいたことで、少しずつ作業療法士としての信念が持てるようになってきました。

これまでの経験を活かし、現在はライズで相談員として勤めています。リハビリテーションの視点を持って相談業務が行えることが、ささやかな誇りであり、楽しさでもあります。住宅改修や家庭内での生活の工夫など、資格上得意分野ですので、お気軽にご相談下さい。相談員としてはまだ経験が浅いため、今後も勉強を続け、更にライズの質が高められるよう、努力していきます。

ここで、私の趣味についてもお話しさせていただきます。私は釣りが大好きです。最大のストレス発散方法でもあります。子供の頃から釣りが好きで、小学校登校前のわずかな時間でも近所の川や池でフナ釣りを楽しんでいました。車が運転できるようになってからは、海釣り専門となりました。海風にあたりながら、缶ビールを片手にウ

キを眺める。私にとって至福の時間です。釣りですっかりストレス発散し、ライズの仕事も充実させたいと思っています。そんなライズに今春、大きな変化がありました。平成24年4月、3年ぶりの介護保険改正が行なわれました。社会保障費の圧迫、世界的不況など、ご承知の通り非常に厳しい情勢が続いています。そのような中で今回の介護保険改正は、ライズにとっても決してプラスの内容ではありませんでした。

通所介護に関係する改正の内容としては、①保険料の無駄を省くための時間の見直し、②基本利用料を下げ、付加サービスに対する加算の充実、が大きなポイントでした。

「立ち止まることなく、常に向上心を持って日々の業務を行なう。」これがライズの理念です。法改正に従い、妥協した内容にするのではなく、ご利用者様へ更に質の高いサービスが提供できるように、進化した姿勢でサービス内容を見直しました。

その進化の一つとして、「口腔リハビリ」を開始いたします。口腔リハビリについては特集2で詳しくご紹介させていただきます。

時間の変更に際しても、「質の高いリハビリ（運動）」を提供する「理念のもと、7時間以上のサービス提供は逆効果である」と判断し、短時間を選択しました。また、更にサービスの充実を図るため、理学療法士・看護師・社会福祉士など、専門職を増員いたしました。

まだまだ手探りの面もあり、ご迷惑をおかけすることもあろうかと思いますが、今後も努力を続けていきます。暖かく、そして厳しく、ご指導ご鞭撻いただけますようお願い申し上げます。

特集①

新

人

紹

介

期待の新人がRISEに入社しました♪

看護師 **太田 千春** (おおたち はる)



10月より、RISEでパートとして働いております太田千春です。12年前に看護師の資格を取得し、これまで整形外科や老人ホーム、精神科の臨床の現場で働いてきました。結婚後、しばらく専業主婦でしたので働くのは久しぶりで初めは緊張の連続でした。まだ子供も小さく、子育てと仕事の両立が難しく忙しい毎日を送っております。仕事にも慣れてきて、利用者様の名前と顔もやっと覚えられるようになってきました。まだまだ頼りない私ですが一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いします。

インストラクター **中嶋 淳隆** (なかしま あきたか)



インストラクターの中嶋淳隆です。RISEに入社して早8ヶ月が経ちました。生まれは熊本県出身で、華奢な身体つきをしています。学生時代はサッカー・陸上(短距離)・ラグビーと部活動に励んでおり、中学時代に100mで県ベスト8に入賞する程足が速いのが自慢です！現在は奥さんと子供にも恵まれ休日には家族でドライブや旅行に行くのが楽しみです。子供は今年5歳になる男の子が居るのですが、電車と温泉が好きで、また、僕の両親も温泉が好きなのでいつの日にか温泉旅行に連れて行ってあげたいなと思っています。これからも色々な方から沢山の事を教わり日々勉強して一杯成長していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いします。

看護師 **田中 由香里** (たなか ゆかり)



看護師の田中由香里です。早いものでRISEに勤め始めて5ヶ月になります。家族は、夫と子供2人の4人家族です。糟屋郡新宮町に住んでおりRISEまで約30分のドライブを楽しみながら通勤しております。週3日の勤務なので毎回皆様とお会い出来ませんが、利用者の皆様1人1人の健康管理をしっかり行い、力に慣れるように頑張っていきたいと思っておりますので、これからもどうぞ宜しくお願いします。

インストラクター **伊東 延枝** (いとう のぶえ)



皆さん、こんにちは!!今年の4月から正社員としてライズ古賀にお世話になる事になりましたインストラクターの伊東延枝です。3月に高校を卒業したばかりです。高校生活では、通信制の学校に通っていたので、部活というよりアルバイトに励んだ3年間でした。接客業でしたので笑顔と明るさには自信があります。その笑顔と明るさが、利用者の皆様の笑顔に繋がる事を目標として頑張っていきたいと思っております。介護についてはまだまだ未熟者ですので、これから介助方法等を一生懸命勉強していきたいと思います。常に笑顔を心がけ、頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願いします。

NEW

ライズ通信



渡邊清さまの奥様
渡邊 美楯 さま

隣を歩く夫の歩幅が急に小さくなり、体が硬直していくのに気付いた。夫婦二人で散歩をしていた秋の夕暮れの事だ。すぐに私の車で病院に向かった。折よく主治医が当直だった。診察の結果、脳梗塞の再発だと分かり、緊急入院した。最初に倒れたのは昨年七月。自宅近くのラジオ体操の会場から帰るとき突然、手足が動かなくなり、救急車で病院に運ばれた。今回はおよそ一ヶ月間の点滴とリハビリで、杖でゆっくり歩けるまで回復。私は毎日、わが家であたたかコーヒードと洗濯物を届けている。毎朝送られてくる夫のメールに「この頃の気持ちは幸福そのもの。たとえ障害が残っても」とあった。涙で目がかすんだ。非常勤講師だった夫は教壇に立つことが叶わなくなった。私たちの生活は一変したが、夫が健康だったら二人の絆が今ほど深まっていたらどうか。

昨年は発症後、体調を崩し四国旅行を直前でキャンセルした。四国は私たちの新婚旅行先。二度目のハネムーンに向け二人三脚で頑張っている。

NEW

笑顔が一番
VOL.1



早川 ミツ子さま

梅花の候、ライズさんにお世話になって一年になります。最初は、リハビリに行く事に少し戸惑いがありましたが、周りの勧めと体験利用をして始める事を決めました。週二回のリハビリは若い先生方と一緒に、楽しくもあり、また、きつい事もありますが、一日した事を娘にさせたりして、楽しみながらリハビリに励んでいます。嬉しい再会もありました。以前、生け花を習っていた先生が来られていて、昔話に花が咲く事にもなりました。

趣味と運動不足の解消の為に始めた日本舞踊は、かれこれ二十年位習っていました。踊りや芝居を見るのが大好きで、歌舞伎や大衆演劇を見に、博多座や温泉センターに娘とよく行っていました。笑いあり、涙ありで楽しいですよ。

最近週二回近所のカラオケ教室にも、リハビリと思い、ゆっくりながら一人で歩いて行って、ストレス発散(?)しています。

今の目標は、リハビリを頑張つて、杖なしで歩ける様になる事です。そして、好きな趣味を早く始めたいと思っています。若い先生方と接する事も頑張りの素になっています。元気をもらっていますよ。



～笑顔が一番～



水曜日ご利用の皆さま
「いつも楽しい話題で楽しいひとときを過ごさせて頂いています。これからも、よろしく願います。」



西岡さま・城戸さま
「今日も素敵な笑顔を送りありがとうございます。また一緒に運動をして、健康なからだ作りに努めましょうね！」



境 千世子さま

ライズ古賀前通りは、五十年前の心の中のメインストリートでした。新婚の二十代、古賀駅より北九州（黒崎駅下車）の九州厚生年金病院まで通勤していました。毎日十九時前後の帰り道が買い物の出来る商店街でした。今はその面影もありませんが、その頃の思い出が重なる場所がライズ古賀なのです。

昨年九月より三ヶ月間で四回も外で転倒し、骨折はなかったものの、手術部の膝の打撲で三週間も治癒しない状態が続き、今まで経験したこともない痛みと不安の毎日でした。自分の筋力低下を感じながら、ケアンネージャーと相談を重ねていた矢先、今、ライズ古賀に行かれてはいる橋口さんと、何年ぶりだったのでしょうか、スパーでお逢いしたのです。雑談の中で古賀駅の近くとお聞きして、過ぎし日の事を思い出していました。私はその日の内に、ライズ古賀にお世話になることを決めたのです。三十年のお勤めを終えて、今は気の向くまま暮らしていますが、久しぶりに大勢の中に入り気分も一転しました。また一ヶ月の新入者ですが、リハビリが必要とされる人たちが集い、皆様の頑張りを拝見して心癒される雰囲気の中、私もその中の一人となりました。所長さんをはじめ、職員の方々のお世話に感謝しながら、長く続けていきたいと思えます。

私は主人と二人で暮らしています。二年半前、突然脳梗塞を起し、救急車で国立東医療センターに運ばれ、右手右足が動かない入院生活でしたが、香椎丘リハビリテーション病院での半年間で、少し歩けるようになり、手も少し動くまでに回復しました。退院三日後から、宗像ライズにお世話になるようになりました。最初はリハビリの部屋に行く通路がきつくて、これでもハビリが出来たのかと思いましたが、きついくらいが自分に合っていたのでしよう。少しずつ手も足も動くようになり外出も可能になってきました。こんな折、散歩クラブがあつてエスカレーターに乗る練習をさせてもらい、一人でも乗れるようになりました。この様にして少しずつですが、指が動き、お箸も持てる様になり、字も書ける様に回復してまいりました。そして縁があつて古賀のライズに通うようになり、その人その人に合ったリハビリをしてもらい、とても嬉しく思っています。私の夢は自分で着物を着て、お茶がたてられる様になる事です。それに向かつて精進したいと思っています。スタッフの方々やライズに来てある皆様これからもよろしくお願ひします。



宮之脇 邦子さま

～笑顔が一番～



長野 安晴 さま

「自宅は歩いて数十歩...ライズ古賀のご近所さんです！病気を克服して再びライズでリハビリを頑張られています。昼休みはお仲間と囲碁を楽しんでいます。対戦相手募集中!？」



山下 克彦 さま

「ニコリ、マイペースでリハビリを頑張っている読書家の山下さん。目標はご夫婦と一緒に天神の街へ出掛ける事だそうです。夫婦円満の秘訣...教えて下さいね...」

PHOTOGRAPHY

h 23, 11 ~ h 24, 3

Rise photography



PHOTOGRAPHY

クリスマス会

冬のライズのビックイベントと言えば、もちろん「ライズクリスマスパーティー」です。12月18日（日曜日）に行われ、今回で7回目の開催となります。お忙しい中にもかかわらず、なんと200名以上もの方々にご出席いただきました。本当にありがとうございます。今回も「ライズ古賀」と合同で行い、会場は初の福津市「旧厚生年金 ウェルサンピア福岡」で開催いたしました。とても広く綺麗な施設で、また200名以上の方が参加していただくという事で、スタッフ全員朝から気合十分でした。中でも女性陣のメイクやドレスの気合の入りは、とても素晴らしいかったですね。男性陣もスーツ姿がなかなか似合ってたと思います。皆さんも日頃見る制服姿のスタッフとは違い、新鮮だったのではないのでしょうか。さて今回のクリスマスパーティーでは、「スペシャルゲスト」として「ゴスペル」と「フルート演奏」の2組のボランティアの方々に来ていただきました。ゴスペルでは、これぞクリスマス！という気分をさせていたく様な、素晴らしい歌を披露していただきました。皆さん楽しいクリスマス気分を味わって頂けたのではないのでしょうか。そして、フルート演奏では、どこか昔を思い出す様な、優しい気持ちに



餅つき



節分

バレンタイン



させていただきました。皆さん静かにフルート演奏に耳を傾けておられ、目をつぶり頷きながら聴かれていたのがとても印象に残っています。このフルート演奏は、ライズを利用されている利用者様の奥様が趣味でされており、ご無理を言ってクリスマス会に出演していただきました。本当にありがとうございます。今回のスタッフによる出し物は、ライズは「歌とダンス」、ライズ古賀では「女性陣によるセクシーダンス」でした。皆さんいかがだったでしょうか？あつという間の2時間でしたが、本当に楽しいパーティーでした。来年もさらに感動できるクリスマスパーティーを企画したいと思います。

クリスマスが終わり、年末の恒例行事「もちつき」も行いました。全て杵つきで行い、利用者様も積極的に手伝って下さいました。「昔取った杵柄」とはまさにこの事で。写真からもその気迫が伝わってきます。スタッフ一同脱帽です。そして、2月のバレンタインでは、ライズのかわいい女性スタッフによる踊りの出し物と、甘くて美味しい「チョコレートフォンデュ」を召し上がって頂きました。さらに、3月の節分では、スタッフ田村が扮するかわいい鬼を皆で退治しましたね。かわいそうでしたが、本人はノリノリでした。

今後もライズでは皆様に楽しんで頂けるような様々なイベントを考えておりますので、その時は是非、ご参加下さい。

ライス古賀 イベント

クリスマス会

2011・12・18



第2回目のクリスマス会！！

前回は宗像ライスとの合同開催でしたが、今回は1階が宗像のライス、2階がライス古賀と会場を分けて行ないました。今回もライス古賀の女性スタッフは、城主任の厳しい指導の元、時には涙を流す日も... (?) 練習に練習を重ねて、去年よりも、秋祭りよりも素晴らしいダンスを皆様にお届けできるようにスタッフ一丸となって頑張りました。来年は更にステップアップしたスタッフのダンスをお届けします。

お楽しみに！！

宗像ライズのスタッフは、ダンスと歌を披露しました。



今年も皆さんの笑顔がたくさん見られて私達スタッフも嬉しかったです！！



恒例の抽選会!!
今年も盛り上がりました！

2011.11.30

ネイルサロン

ネイルサロンオープン！



ライズ古賀になんと1日女性限定のネイルサロンがオープンしました☆

スタッフも夢中になりすぎて会話も忘れ、真剣そのものです。



皆さん、完成した指先を見てとても満足して頂けました！

2011.12.27

餅つき

今年最後の餅つきイベント！



今年も盛大に行われました。天気にも恵まれ暖かい一日でした。餅つきを迎えると、お正月も間近だと実感しますね！！

男性陣が代わる代わる力強くついています！！リハビリでつけた筋力の見せ所です！



男性陣が一生懸命についてお餅が出来上がると、次は女性陣の出番です！出来立てのお餅を手際よく丸めていきます！素晴らしい連携です。

2012. 1.23

どんぐり細工

2012年初イベント！



どんぐりを使って置物を作りました！！とても可愛い置物が出来ましたね！

片手でも上手に作っていました！皆さんで互いに協力しあって作成されていました。とても和やかな雰囲気を楽しんで取り組まれていました。



ご家族の方にプレゼントすると言われる方もおり、皆さんとても大切そうに持って帰られました。

2012. 2.3

節分

今年も赤鬼がやって来ました！



今年は布袋さんも一緒に節分の豆を配ってくれました！今年も皆さんの一年の厄除けを願って豆をお配りいたしました！！

2012. 2.14

バレンタイン

ライスに女子高生アイドル！？



皆さんにチョコレートのプレゼント☆実は3つだけ当りのチョコレートが！当たった方には手作りの写真立てを贈りました！

健康教室

しごと？ホント？もっと知りたい！

『血圧の話』 Q&A



今回は、『血圧の話』というテーマで通所介護ライズ古賀の看護師、城光子がお話をさせて頂きました。

今回の内容は、地域の出前講座でも何度かお話をさせて頂いたことがあり、いつも皆様からは大好評の内容で、その内容を更にアレンジして宗像・古賀の両施設で開催しました。

講義はO×クイズ形式で進行し、楽しく、また分かりやすく血圧のことを勉強して頂きました。

血圧の話は、よく耳にする言葉で皆さんも知識が大変豊富なようでしたが、あいまいな知識を整理する良い機会にもなったようです。ちなみに全問正解された方が、宗像・古賀の両施設ともにいらしたようです。素晴らしいですね！



Q1 いつも血圧が収縮期血圧が140で拡張期血圧が90位ですが、高血圧でしょうか？

答 正常な血圧とは、収縮期血圧が130未満で拡張期血圧が85未満を言います。

Q2 血圧は年齢と共に高くなりますか？

答 はい。高くなります。若い時の血管壁は柔軟性がありますが、年齢を重ねると血管壁が厚くなり徐々に硬くなって柔軟性を失ってしまうためです。

Q3 血圧は一日の中で変動しますか？

答 変動します。正常では朝低く夕方高くなります。高血圧症では、朝高くなるのでモーニングサージといえます。

Q4 生まれつき血圧の高い人がいますか？

答 遺伝的に血圧が高くなる人がおり、このような原因不明な高血圧を本態性高血圧とよびます。全体の約90%程度がこれにあたります。

Q5 血圧は普通夏低く、冬高くなるのでしょうか？

答 血圧は季節によって変動し、夏は低く、冬は高くなる傾向があります。

Q6 病院で測定すると血圧が高くなるのですが、本当の血圧でしょうか？

答 本当の血圧ではありません。白衣高血圧は、仮面高血圧ともいわれ、自宅で測ると170mmHg程度高い状態です。

Q7 血圧は何度も測って、一番低い値をとっていいのですか？

答 測定は1回で十分です。何度も測ると値が低くなります。

Q8 高血圧は無症状ですか？

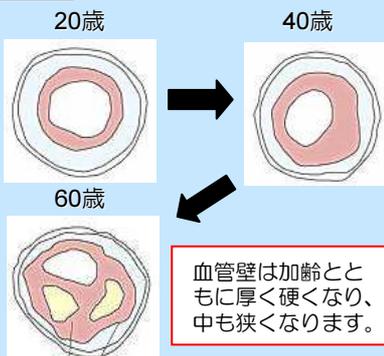
答 そうです。高血圧特有の自覚症状はありません。そのため「サイレントキラー」と呼ばれます。

Q9 自覚症状がある人もいますか？

答 頭痛、頭重感、倦怠感や目の奥が締め付けられる感じなどです。ただし、高血圧特有の症状ではないので、定期的に血圧を測っていないと発見するのは難しいです。

Q10 高血圧の人は、病気（合併症）にかかりやすいですか？

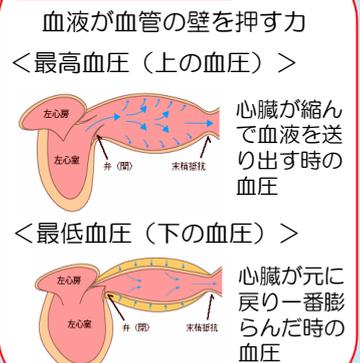
Q2 血管の生理的变化



Q1 成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽度高血圧	140~159	または	90~99
中度高血圧	160~179	または	100~109
高度高血圧	≥180	または	≥110

血圧とは？



Q11

塩分は一日6gまで!



Q10

高血圧の合併症

1. 脳に生じる合併症
脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血
2. 心臓に生じる合併症
狭心症・心筋梗塞・心肥大・心不全
3. 腎臓に生じる合併症
蛋白尿・慢性腎臓病・腎不全



病気にかかりやすくなります。高血圧を放置すると動脈硬化となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などを発症しやすくなります。

Q12 お酒を飲みすぎると血圧は上がりますか?

答 ○ 塩辛いものを食べた後は、水が飲みたくなるのと同じで、食塩のナトリウムが体内(血液)に入ると、ナトリウムの濃度が必要以上に高まります。すると、血管内に水分が呼び込まれ、その分だけ血液量が増え、血圧が上がります。塩分は控えめに1日6g程度にしましょう。

Q11 塩分を取り過ぎると血圧が上がるといのは本当ですか?

答 ○ 塩辛いものを食べた後は、水が飲みたくなるのと同じで、食塩のナトリウムが体内(血液)に入ると、ナトリウムの濃度が必要以上に高まります。すると、血管内に水分が呼び込まれ、その分だけ血液量が増え、血圧が上がります。塩分は控えめに1日6g程度にしましょう。

病気にかかりやすくなります。高血圧を放置すると動脈硬化となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などを発症しやすくなります。

血圧は上がります。お酒を飲む人は、飲まない人に比べると脳卒中の発症は4倍にもなります。ただし、アルコールは、末梢の血管を拡張させる作用があります。

Q13 太りすぎは血圧と関係がありますか?

答 ○ ① 太りすぎると血流量が増し血圧が上がる。② 肥満細胞が血圧を上げるホルモンを作り出す。③ 血管に脂肪がつき内径が狭くなる。といった影響が出ます。

Q14 高血圧の人は一番風呂に入らないほうが良いですか?

答 ○ 特に冬場は脱衣所や浴室の温度が下がっているため、気温の差が激しい状態です。一番風呂は避けましょう。一人暮らしの方は昼間の気温が高い時間帯に入浴するのがお勧めです。

適量であれば血圧を下げる効果があると言われています。

入浴直後は血圧が一気に上がりますが、しばらくすると血管が開き今度は急に血圧が下がります。

Q15 入浴直後(湯に入ってから)は血圧は上がりますか?

答 ○ 入浴直後は血圧が一気に上がりますが、しばらくすると血管が開き今度は急に血圧が下がります。

Q16 睡眠不足と血圧は関係がありますか?

答 ○ 睡眠時間が5時間以下の人は高血圧になるリスクは2倍になります。睡眠時間が短い人は24時間の平均血圧は高くなります。

この時、脳貧血や立ちくらみの危険性ははらんでいます。42℃のお風呂では、入浴直後に収縮期血圧は約40mmHg上がり危険です。高血圧の方の最適湯温は40℃程度になります。

Q13

高血圧を防ぐ日常生活

肥満を防ぎ適正体重を維持しよう!

<適正体重の出し方>

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

高血圧は肥満が大きな危険因子であることは明らかになっています

<判定>

- BMI** 18.5未満：低体重
18.5以上25未満：普通体重
25以上：肥満
- 腹囲** 男性85cm以上
女性90cm以上
上記に該当すると内臓脂肪型肥満

Q12

お酒の適量(以下のいずれか)

ブランデー・ウイスキー



ダブル1杯(60ml)

日本酒



1合(180ml)

ビール



中ビン1本(500ml)

ワイン



グラス1.5~2杯(60ml)

焼酎



ぐい飲み一杯(70ml)

全部はだめ!

わたしの宝物

他人にとって価値はなくとも自分にとっては「宝物」。それぞれのエピソードと共に紹介します。

「卵の飾り物」



椎葉 園子様

私たちの生活は、戦後のサラリーマン特有の、辞令一本で日本中を飛び廻る問答無用の時代だった。其の頃、私は中山道沿いの集合住宅地で頑張っ
て居りました。古賀に居る孫達は、東京のおば一ちゃん家へ里帰りすると云って、皆に笑われていたよう
です。孫がもうすぐ一年生に成ると云って遊びに来た正月、私が「お年玉一杯もらっていいね」などとか
らかったら、孫が一大決心した様に、何でも買ってやるからお店に行こうと云って、浅草へ出掛け、私
が喜びそうな玉子の飾り物を買ってくれました。私へ包みを出す時の、誇らしい姿を思い出し1人で喜んでますが、
この頃何度も、ごみ箱から拾い出て居る私のお宝です。



「手編みのセーター」



刀根 敬子様

私の大切な宝物、それは初めて編んだ子供のセーターです。それも私の着ていた手編みのセーターをほどいて作ったものです。

ほどいた毛糸は、大きな輪っかにしてくり、毛糸洗いで手洗い、その後は干して乾かします。乾いたらヤカンの蒸気を通して蒸気アイロンをあてます。そうすると面白いほど綺麗な毛糸に生まれ変わるんです。その毛糸を使い、本を見ながら胸にリボンの編み込み模様のあるセーターを編みました。娘に着せて二人で喜んだものです。

それからはほとんどのセーターは私の手編みで過ごしました。娘の好きなリボンをつけたり、可愛いボンボンをつけたり・・・クリスマスには可愛い鈴を胸いっぱいにつけたり・・・手編みのセーターには本当に楽しませてもらいました。

そんな思い出がたっぷりの第1号のセーター。私の大切な宝物の1つです。

「東京オリンピック記念硬貨」



宗像 永洩 和之様



まず、私が投稿に至るまでの過程を簡単に述べて頂きます。リハビリが終了してホールに戻ると、スタッフの方からライズの広報誌に「わたしの宝物」という題で投稿してもらえないか、との話がありました。しかし、「自慢出来るほどのお宝も無く、文章力にも乏しいから・・・」と
思いお断りしました。帰宅後、投稿者は見つかったらどうか？引き受ける人はいただけるか？と心配になり、もしもの際の補欠として苦
手な文章にチャレンジしてみました。出来れば記載されない事を願いつつ・・・。

「わたしの宝物の思い出のエピソード」を紹介します。「東京オリンピック記念1000円硬貨」との出会いは、48年前の西暦1964年10月2日。私は当時高校生で、1000円と言えば大金でしたが、戦後初の記念硬貨が発行されると知り、銀行窓口に向かい1000円硬化1枚を両替入手しました。窓口で受け取った時の第一印象は、直径35mmと大きく重量20gと重たく、品位は銀が92.5%、銅が7.5%で作られていて、見た目より大きく価値をすごく感じました。それに図案は表が富士と桜、裏は1000YENの文字と五輪オリンピックマークで、今まで見たことのない優越感に浸ったことを今でも記憶しています。

しかし、今となっては笑い話になりますが、その大切な硬貨は入手から約二年後の親友とのバイク旅行で、所持金を全て使い果たし、食事代に困っていた際に、ラーメン2杯と釣り銭の100円玉と10円玉数枚にかわり、私の懐を離れて行きました・・・。

口腔リハビリ始めました！



看護師主任：田中美子

私たち看護師が皆さんの
お口の健康をチェックしま
す。ピンピン行きますので
よろしくお願いします。

口腔リハビリとは口に関連する様々な機能(嚥む、飲み込む、話す、呼吸する等)の維持・改善を目指した訓練です。高齢になるに従い、足の筋力が弱くなるように、口腔に関連する筋力や反射も衰えていきます。口腔機能が低下すると、誤嚥(ムセ)、話が不明瞭になる、肺炎になりやすくなる、転倒しやすくなるなど、様々な問題が併発します。国の方針でも、「運動だけを行うよりも、口腔リハビリと運動を同時に行うほうが予防の為に効果がある」と明記されています。今回の介護保険改正も、「身体のリハビリ」と「口腔リハビリ」を同時に行うよう勤める改正内容でした。これまで、ライズでも口腔リハビリの重要性はわかっていたましたが、体制が整わず導入できていませんでした。今回その重要性を再認識し、ライズでも取り組むことにしました。



《 口腔リハビリの内容 》

1)唇・頬のマッサージ

3)筋力増強運動

5)発声練習

2)口腔ケア体操

4)唾液線マッサージ

6)口腔内清掃 など



「唾液腺マッサージ」のひとつコマで、耳下腺のマッサージをしているところです。このマッサージにより、唾液分泌が促進され、嚥下がスムーズに行えるようになります。

「口腔内清掃」のひとつコマです。まず鏡を見ながら口の中を観察します。食物残渣は残っていないか？義歯は合っているか？舌はきれいかなどを確認し、口腔ブラシで口の中や舌をケアしているところです。



家庭での工夫

①すくみ足・小刻み歩行によって転倒の危険性がある

玄関・トイレ・廊下・階段・浴室等に手すり・滑り止めマットを設置



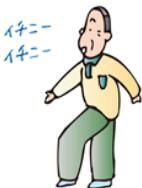
②起き上がり・立ち上がりがしにくい



布団ではなく、ベッドに変える

③すくみ足に対しては、

床に印をつけて跨ぐようにして歩く

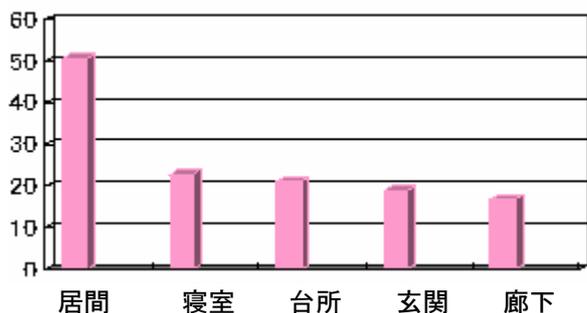


・その場で足踏みをしてから歩行に移る
・1.2.1.2と調子を取りながら歩く

③躓いて転倒の危険性がある→玄関マットは置かないように！

転倒について

◆屋内での転倒場所



◆転倒時の環境要因

- ①段差がある
- ②障害物が多い
- ③床を滑る
- ④暗い

環境調整をして、転倒を防止しましょう！

◆転倒時の心理状態

- ①疲れていた
- ②緊張した
- ③意識がぼーとしていた
- ④考え事をしていた

自らの注意喚起によって転倒は予防できる！

パーキンソン病とは？

- ◆パーキンソン病は、中高齢者に発症し、患者さんは10万人あたり100人以上はいるとされ、65歳以上ではさらに増加するといわれています。
- ◆中年以降の発症が多く、高齢になるほど発症率および有病率は増加します。
- ◆パーキンソン病の症状(四大徴候)

①振戦

震えのことで、リラックスした状態でみられる

②固縮

手足の筋肉が硬くなる

③無動

ぎこちない動作になる

④姿勢反射障害

姿勢を立て直すことが出来ずにバランスを崩す

他にも、精神障害、自律神経障害や意欲が低下したり、幻覚、妄想などの精神症状、認知症が認められることもあります。

◆パーキンソン病の歩行の特徴

- ①すくみ足: 歩行途中で、停止して足が動かさないこと
- ②突進現象: 起立・歩行時の姿勢は、前かがみで歩くこと次第に早足となる
- ③小刻み歩行: 前かがみで歩幅が小さくなり、つま先で地面をこすりながらの歩行

治療・リハビリテーション

①薬物療法

勝手な判断で服用の中止・量を減らさない

悪性症候群の出現！

パーキンソン病は薬がよく効く病気なので、服薬を途中で止めたりせず、決められた量をしっかり服用しましょう！

②リハビリテーション

パーキンソン病の患者さんは、前かがみの姿勢になりやすく、足の動きも悪くなるために転びやすくなります。バランスを崩して転ばないための訓練をしましょう。

◆家でできる運動

・バランス練習



ななめに向かい合った手と足を同時に上げます
例) 右手と左足

・下半身の運動

両足をまげて左右にひねります



- ・歩行(ステップ)練習
段差(1段)を昇ったり降りたりを繰り返します。
- ・その他にもストレッチ、基本動作訓練、歩行訓練、手先訓練、書字訓練等があります。



クイズ道場



初級

なぞなぞ

第一問

通る時は閉まって、通らない時は開いているものは何？

(ヒント 通る時は危ないので閉まります！)

第二問

「まみむねも」これは何？

(ヒント 文字が入れ替わっているのは？)

第三問

アンパンマン、カレーパンマン、食パンマン、このうち人の話をよく聞けるのは誰でしょう？

(ヒント 聞く時に使う部位は？)

中級

あるなしクイズ

次の四つの言葉の「ある」共通点は何でしょう？

(ヒント 最初と最後の文字をくつつけると・・・)

あ る	な い
甲子園	フロ野球
アサガオ	ヒマワリ
注射	点滴
シンクロ	新体操

上級

アナグラム

次の五つの言葉の順番を並び替えて、有名人の名前にしましょう。

(例文)

セコい妻だ

↓松田聖子

先鋒

馬の意味

↓

次鋒

内閣変えた

↓

中堅

終わろう一座

↓

副将

鮎、食う

↓

大将

衣装得した

↓

フロ級

常識問題

「花」がつく四字熟語を三つ答えましょう。

例文は解答に含まれません！

(例文) 花鳥風月、落花流水など

〈回答記入欄〉

クイズ道場、皆様いかがでしたでしょうか？頭を柔らかくして、頑張ってくださいね。クイズの答えは、四月下旬頃よりライズ掲示板・ホームページに掲載します。お楽しみに！

編集後記

部長「今回は皆、非常によくやってくれた！」

編集「いきなりどうしたんですか？ 勿体無いお言葉で(泣)」

部長「いや、なにせ今回は大幅リニアールという事で大変だったとは思いますが、頑張ってくれたなあ。

皆、本当に成長したなあ……」

編集「部長(泣)

部長「もったいないお言葉で。」

部長「人の見えない所でしっかり頑張る姿は、お天道様がしっかり見てくれているよ。努力はきつと報われる、君達の力になる。」

編集「はいっ！」

しかし、腹が減っては戦が出来ませぬ！」

部長「そ、そうだな。じゃあ家に帰ってしっかり栄養を……」

編集「お腹・減ったな……美味しいもの……食べたいな……」

部長「分かったよ、行くよ。行けばいいんだろ。またコレだよ。カミさんに叱られるよ。で、今回は何が食べたいんだい？」

一同「せうの、霜降りステーキ……！」

「花がかり」

わが愛した

「ライズ」

発行

通所介護ライズ

リハビリ特化型デイサービス

発行日 2012年4月16日

担当: 木下・和田

【らいず RISE ライズ】の発行により、利用者様同士のふれあいが広がる事を願います。

Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005



通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
TEL: 0940-36-2878
FAX: 0940-36-2870
Mail: rise@mountain.ocn.ne.jp



通所介護ライズ古賀
古賀市天神1丁目3-14
TEL: 092-940-2717
FAX: 092-940-2710
Mail: rise-koga@wit.ocn.ne.jp