

# らいず RISE ライズ

2011 No.14

## ライズ生誕6周年

皆様に支えられ通所介護ライズは生誕6周年となりました。皆様と共に歩んできた6年が私達の誇りであり、また、今後も前進していくための糧となっています。

これからも皆様と一緒に、良い歳を重ねていけたら幸いです。今後とも、通所介護ライズをよろしくお願い致します。

スタッフ一同

「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No.14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。どうぞゆっくりご覧下さい。



特集1

- 1. 巻頭言 ライズ古賀所長 吉武 雄誠
- 2. 特集1 スタッフ紹介
  - 新人スタッフ 丸林明美 坂本博美 本多貴子 荒木裕美
- 3.4 ライズ通信 Make Friends
  - 自己紹介 天野 隆史 様 梅田 美津栄 様
  - 自己紹介 須佐 誠四郎 様 今林 伊三雄 様
  - ご紹介 廣瀬 繁 様 永野 辰一 様
  - ご紹介 宮崎 美佐子 様 井野 トシ子 様

特集2

- 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 ～レディースケア～
- 11. 私の宝物
- 12. 特集2 秋の夜長
- 13. ライズ勉強部屋 「テーマ 肩の痛み について」
- 14. 川柳王決定戦 頭の体操 編集後記

巻頭言



ライズ古賀所長 吉武雄誠

ライズ古賀の秋祭りを終えて

9月10日にライズ古賀で「第二回秋祭り」を開催しました。近隣の方々もお見えになり、参加人数は、なんと約100人という大規模なお祭りになりました。昨年は、まだ利用者数も少なく、初めての開催ということもあり、私自身、勢いでどうにかなるという気持ちが強かったのですが、今年は祭りが終わるまで、何やら胸のモヤモヤ感が付きまとい、なんともいえない心境でした。今思えば、利用者様、スタッフともに人数が増え、失敗はできないという気持ちや秋祭りをなんとか無事に終えたいという気持ちが影響していたのだらうと思います。当日は、台風の影響で雨の予報でしたが、我々スタッフの想いが通じたのか、準備段階から最後まで雨に降られることも無く、無事に終了することができました。会場は、舞台や提灯が設置され、実際に100人もの方々が集まり賑わっている姿を見ると私たちが企画したイベントであるにもかかわらず、利用者様やスタッフの元気や勢いを感じ、活気あふれるリハビリ施設としてのパワーを実感し、古賀の商店街の中でもひとときわ輝いているように思えました。このような一大イベントは、スタッフやボランティアなど行事に携わる方々の協力

によってはじめて成し遂げられるものであり、人は一人では何もできないということを感じ、身にしみて感じるイベントになりました。

先日たまたま読んだ本の中で「袖振り合うも多生の縁」という言葉を知りました。知らない人とたまたま道で袖が触れ合うようなちよっとしたことも、前世からの深い因縁であるという意味で、人との縁はすべて単なる偶然ではなく、深い因縁によって起こるものだから、どんなさやかな出会いも大切にしなければならぬという教えです。この言葉を讀んだとき、ただ単にたくさんの方が集まり、秋祭りを楽しんだというだけではなく、人の一生という限られた時間の中で、こうして人が集まり、ともに時間を共有したことは、この言葉のように人の出会いは単なる偶然ではない、何か深い縁によるものなのかもしれないと感慨深い気持ちになりました。

今回のイベントを通して、今後もライズという施設を通じて出会う利用者様やスタッフ、何かのイベントの折に手伝ってくださるボランティアの方々など、どんなさやかな出会いにも感謝し、今できる目の前のことを一つ一つ確実に実行し、利用者の皆様に役立つ施設になれるように頑張っていきたいと思えます。

## 特集①

# New Member

## 看護 丸林明美

看護師の丸林明美です。  
私は5人家族で3人の娘の子育てに頑張っています。  
仕事をするのは3年ぶりで、始めは皆さんにご迷惑をおかけしていましたが、今では少しずつ仕事できるようになりました。元気な皆さんと優しいスタッフの仲間入りができるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。



## 介護 坂元博美

7月から働かせて頂いています、坂元博美です。  
福岡県筑紫野市出身で、現在古賀市に住んでいます。夫と、中学3年生の長男と、小学6年生の次男の4人家族です。休日は次男のサッカーの試合でサポーターとして応援に出かけています。優勝カップをもらったときの子供達の顔を見ると、幸せな気持ちになります。

利用者の方々がこれからも元気で輝いていただけるような、お手伝いができますよう頑張っていきたいと思います。  
これからもどうぞ宜しくお願いします。



## 介護 本多貴子

はじめまして。今回、ライズ古賀に入りました本多貴子です。  
今まで専業主婦だったので、慣れるまでに時間がかかると思いますが現在スリング奮闘中!!  
たくさんの方との出会いを大切に、力になれるようにがんばりたいと思っています。  
どうぞよろしくお願いします!



笑顔で頑張ります  
♥

## アルバイト 荒木裕美

こんにちは! 8月からライズの一員となりました荒木裕美です!  
今年の3月に高校を卒業し、今は理学療法士になるために専門学校の夜間部に通いながら皆さんのお手伝いをさせていただいています。日々勉強の毎日で、その都度皆さんに助けて頂いたり、励まし頂いてばかりです。そんな皆さんに私は何か還元できているでしょうか...?皆さんの一生懸命なりハビリの姿に影響されて最近ランニングを始めてみましたが、すぐに息が上がってしまいます...。でも走り終わった後はとても気持ちがいいです!

まだまだ頼りない私ですが、今自分が出来ることを精一杯頑張ろうと思っています。これからよろしくお願いします!



# ライズ通信



天野 隆史さま

私は、妻と高校3年生の長男と中学3年生の次男の4人家族です。

去年の6月に脳梗塞を起こし、右半身の麻痺を患ってしまいました。初めは、身体を動かすことも言葉を話すことも全く出来ませんでした。家族のこと、仕事のこと、これからの自分のこと、色々悩んで鬱になることもありました。しかし、大切な家族や沢山の友達の励ましのおかげで、少しずつですが前を向き、リハビリに励むことが出来ました。

あれから1年と4ヶ月。いまだ半身麻痺と言語障害が残っていますが、今では家で仕事が出来るまでになりました。希望を持って、我慢強くいれば前に進むことが出来るのだと実感しました。

また今年は、2人の息子の受験があります。自分の目指す所へ、頑張ってもらいたいと思います。私自身も子供たちに負けず、いつまでも仕事を続けることが出来るよう健康で長生きしたいと思います。

ライズの皆様、これからもよろしく願います。



梅田 美津栄さま

昭和11年11月13日に鐘崎に生まれ、現在まで暮らしています。小さい頃は、波止場で貝を拾ったりして遊んでおりました。そして自営業のクリーニング屋の仕事に30年間励みました。糖尿病、右膝の手術、頸椎の手術と多くの病気を患いました。入院していた頃はこれから車椅子生活になるのかと不安でしたが、今は自分の足で歩いています。

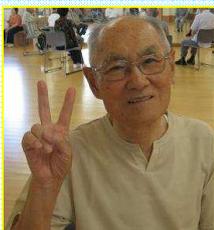
そんな私の今一番の楽しみは、ライズに通うことです。

“今日迎えに来て下さるドライバーさんは誰かな”というも心待ちにしています。最近は散歩クラブに参加し、3年ぶりにお店に行き、エスカレーターの練習を行いました。誰かが隣にいてくれれば、私も外出が出来ると自信を持つ事が出来ました。1日楽しませて下さるスタッフの皆様に感謝し、これからもリハビリを頑張っていきたいと思っています。

ニコで一句…

愛のリハ 楽しく励み 心打つ

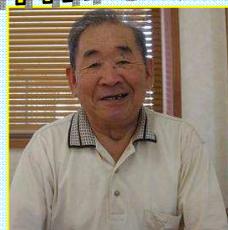
## Big Smile★



永野 辰一さま

いつもニコニコの笑顔で手を振りながら、私達に挨拶をしてくださる永野さん。日頃の疲れなんて忘れるくらいに癒されています。

これからも私達の癒しの永野さんでいて下さい。



廣瀬 繁さま

ハスキーボイスで顔を真っ赤にして笑っている廣瀬さん。その満面の笑みとギャップにいつも元気をもらっています。

これからも一緒にリハビリがんばっていきましょう！



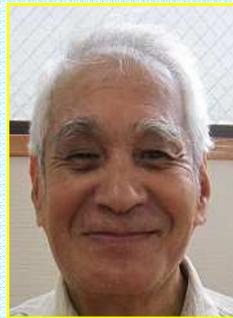
須佐 誠四郎さま

「リハビリ生活において」

三・一一東日本大震災が起こりました。テレビのニュースを見て、大変なショックを受けました。私自身も脳出血により左半身不随になりましたが、それ以上のショックでした。東北の大震災の復興を心から祈らずにはおられません。

私は十三年前の九月一四日突然倒れ、救急車で運ばれました。一週間後に意識が戻り、二百四十日間の長期入院生活が始まりました。最初の頃は足腰もたらず歩けず精神状態も不安定でした。妻にも大変心労をかけました。当時は食事も通らない日々が続きましたが、そうこうしている間に、病院から転院の話がありました。私も最良の治療がしたくて、全国的にも有名な「温泉リハビリ」のある湯布院厚生年金病院に転院し、それから本格的にリハビリに取り組みました。三百床もある病院で、いろんな病状の方々と知り合いになりました。そこで、「半身麻痺」がいかに大変であるかを強く気付かされました。しかし、家族の絆と励まし、リハビリ仲間の温かい激励は、勇気と希望を与えてくれ、私のリハビリへの姿勢は変わりました。また、私は左手に痺れと麻痺がある為、冬の寒い時には暖かい沖繩の海邦病院で四ヶ月間のリハビリを計四回行いました。そこでも多くの友人が出来ました。その時の友人との交流は、現在も大切にしています。

そして「縁」あって、通所介護ライズ古賀に週一回通っています。スタッフの方々、リハビリ仲間、皆良い方ばかりで楽しくリハビリをしています。ライズは私の体をよく知って下さり、一人一人に合ったきめ細かいリハビリが行われています。心のかよったりリハビリ指導に私も大変感謝しております。今後とも勇気と希望を持って、皆さんと仲良くリハビリ生活に取り組んで前進していきたいと思えます。



今林 伊三雄さま

十数年前までライズ古賀の前のイマイ商店で金物雑貨を販売していました。今林伊三雄七十歳です。今は美明にアパートを建てて一人暮らしをしています。

これまで私は二十年近く病院に行かず社会(国民)保険未加入であった為、友人Mから健康診断を受けた方がいいよと再々言われていました。その友人の忠告を聞き流していましたが、平成二十二年四月七日、倉庫に入って直ぐ後ろ向きに倒れてしまいました。脊髄を痛め苦しんでいると通りすがりの男性三人が救急車を呼んでくれ(ありがと)、和白病院に行きました。一通り検査が終わって娘の住んでいる黒崎の病院に転院することになりましたが、受け入れの準備が出来ていない為に一時的に古賀中央病院にお世話になりました。その時に先生から「胃の検査をした事はありますか?」と聞かれ、「ない。」と答えたら、胃カメラを飲まされました。その結果が出る前に黒崎の「正和なみき病院」に行くことになりました。そしてその胃腸外科の先生が私の胃の検査の結果を診て、胃ガンであることが発覚しました。早急に手術が必要と判断され、私に告知をする前に手術日が決定していた様です。私自身何の症状もないけれど先生を信用して手術をすることにしました。手術直前の検査では、始めの頃よりガンが進行しており、あと数日手術が遅れていたら、胃を全て切除しなければならなかったという状態でした。しかし早急の手術により、三分の二の切除で済んだという事を後で知りました。脊髄を損傷しなければ今頃ガンが進行して助からなかったかも：私のアパートに住んでいた若い旦那さんは、私が入院する一日前に腸ガンで入院され、私が退院した翌日に亡くなられた事を奥さんから告げられ、ビックリしました。

今では胃の三分の二を切除したにも関わらず手術前の体重に戻り、腰の痛みも和らいでいます。ライズの所長には、彼女と一緒にゴルフをしたいという事を伝えリハビリに励んでいます。そろそろゴルフの練習場に行き、新年にはコースを回るようになりたいと思います。週一回ライズ古賀でスタッフの教えに従い頑張っています。

入れの準備が出来ていない為に一時的に古賀中央病院にお世話になりました。その時に先生から「胃の検査をした事はありますか?」と聞かれ、「ない。」と答えたら、胃カメラを飲まされました。その結果が出る前に黒崎の「正和なみき病院」に行くことになりました。そしてその胃腸外科の先生が私の胃の検査の結果を診て、胃ガンであることが発覚しました。早急に手術が必要と判断され、私に告知をする前に手術日が決定していた様です。私自身何の症状もないけれど先生を信用して手術をすることにしました。手術直前の検査では、始めの頃よりガンが進行しており、あと数日手術が遅れていたら、胃を全て切除しなければならなかったという状態でした。しかし早急の手術により、三分の二の切除で済んだという事を後で知りました。脊髄を損傷しなければ今頃ガンが進行して助からなかったかも：私のアパートに住んでいた若い旦那さんは、私が入院する一日前に腸ガンで入院され、私が退院した翌日に亡くなられた事を奥さんから告げられ、ビックリしました。

# Big Smile ☆



井野 トシ子さま

ライズに通所されて、もうすぐ1年...。杖なしで歩けるようになりたいと目標を持ち週2回の来所を楽しみにして下さっています。自宅では家庭菜園でおいしい野菜を作っています。



宮崎 美佐子 さま

送迎に何うと丹精された綺麗なお花がお庭にいっぱいいつも楽しませて頂いています。これからもリハビリを続けて、ご夫婦でお花を咲かせて、楽しんで下さいね!

# イベント in 宗像

## 6月日舞



日舞を習っていたという方が多く、とても好評でした。「初めてで楽しかった。ゆっくりした動きだけどきつかった。」と太田さん談。お疲れ様です。写真が欲しい!!と言われた方、たくさんいました(^o^)/大人気!!皆さんとても綺麗ですね。

## 7月 七夕&足水



七夕★のイベントはハーモニカ奏者の間地様にお越し頂き、演奏会を行いました。

また、7月では一時の涼を楽しんで頂こうと思い足水を行いました。皆さんスイカを食べるのに夢中でした。運動の後のスイカは特別美味しかったのでは(^o^)石田さん、スイカ割りお見事でした♪



## 9月

## 6周年記念

## 誕生祭



ライズ☆6周年を迎えることができました!!!

栄養士さん自信作の手作りケーキとバースデーソングでお祝いです。今年はソーラン節で盛り上がりました。

スタッフ一同、これからも笑顔で頑張ります!



# 8月 夏祭り



ソーラン節☆火踊り

赤間太鼓★



KARA☆ダンス

ミッキー★ダンス



迫力のある太鼓の音で始まった夏祭り。今年の司会は、オープニング挨拶で実年齢をばらされてしまった千穂さん(笑)が務めました。女性スタッフは浴衣着付けの猛特訓をうけ、綺麗に大変身しています。KARAダンスはミニスカートで頑張りました♪と太田さん。ミッキーダンスは色っぽさを出すためにみんなで研究を重ねましたが・・・成功!?屋台も好評で美味しかったという声をたくさんいただきました。大トリはソーラン節を加え、バージョンアップした男性スタッフによる火踊りです。今年も天候に恵まれ無事に夏祭りを行う事ができました。お越し下さった皆様、協力して下さいましたボランティアの方々、本当にありがとうございました。来年の夏祭りもご期待下さい。





# ライズ古賀 第2回 秋祭り

ご来場  
ありがとうございました!

2011年9月10日

ライズ古賀で開催された「第2回秋祭り2011」。約100名もの方々にご来場いただき、ボランティアで参加して頂いた弦楽さんを始め、スタッフのダンスなどを楽しんで頂きました。その一部をご紹介します!!

雨降らなくてよかった~(o;)

## CHECK!

皆さんいい顔してますね♪

雨の予報が出ている中、こんなにも多くの方に参加して頂いた事にスタッフ一同驚いています。ぜひ来年も、参加してくださいね♪



男踊り「ハカ」



←女性スタッフによる中国舞踊です。凄くセクシーでしたね♪

←男性スタッフにより披露された、ニュージーランドの先住民「マオリ族」の伝統舞踊『ハカ』です。ラグビーの試合前に披露されています♪



「ふるさと」の合唱です♪

来年もまたこのような企画を予定していますので、「我こそは」と思う方はぜひともご参加を!

利用者様による出し物も行われ、今年も多くの方にご協力をいただきました。前回に比べてより多くの観客、大きなステージにも動くことなく、堂々と披露されてきました。歌や合唱など、その内容も多彩で、ご来場された方々も楽しまれていましたね。

# 通所介護ライス古賀

2011年6月～9月  
イベント紹介

スタッフによるイベント、ゲストをお招きしてのイベントなど、今回も充実してますよ♪

スタッフ中里の見事な変身と、コスモダンスアカデミーの皆様による見事なダンスは見応えがありましたね♪

コスモダンスアカデミーの皆さんによるダンスを堪能！



ご協力ありがとうございます。御座います。この他にも、スタッフ総出のダンスもありましたよ♪



7月7日～七夕

## 今後のイベントスケジュール

- 10月～第3回歩こう会
- 11月～健康教室
- 12月～クリスマス会

乞うご期待！

## 6月20日 ～フラワーアレンジメント



フラワーアレンジメントは初めてという男性陣。

これもリハビリ！と思ってイベント参加。息抜きにもなりますね。

先生、ご協力ありがとうございます。御座います。

とても良い雰囲気です、皆さん楽しまれていましたね。

初めて企画されたイベントですが、皆さんご満足いただきましたか？



完成度の高い作品が並びました。



## 8月24日～料理教室



皆さん笑顔で楽しそうですね♪ガスが切れるというトラブルに見舞われましたが、それも一興という事で。

篠原「凄く緊張しました」

出来上がった抹茶ラテとくず餅の味はどうでしたか？

←完成！美味そうですね。ぜひともご家庭で作ってみて下さいね♪

レシピは古賀スタッフ縄田・宗像スタッフ篠原までお問合せ下さい。



## 第21回 健康教室

# 『尿もれについて』

### 0. はじめに

「尿もれ」は、女性では5人に1人は経験したことがあるといわれているほど、メジャーな症状です。女性は、妊娠、出産を経験することや、女性ホルモンの影響、肥満・便秘になりやすいことから、骨盤底筋群が脆弱化し、「尿もれ」を起しやすいとなるといわれています。さらに、高齢者になるとその頻度は増し、3人に1人となります。なかなかデリケートな問題のため、相談や受診をせずに1人で抱え込む人がほとんどです。しかし、「尿もれ」は治療ができ、さらに症状によっては運動により改善できる可能性があります。

今、症状がみられない人も正しい知識、運動方法を身につけて予防に取り組んでみませんか？

今回は、通所介護ライズの理学療法士、岡田朋子が、宗像、古賀の両施設で話をさせて頂きました。気軽に参加できるように、女性限定で行いましたが、想像以上の出席者で、茶話会では女性ならではのおしゃべりに花が咲き、大盛況で終わることができました。



### 正常な排尿とは？

- 1回の排泄量が200～500cc

膀胱に100～200cc貯留したら尿意を感じる  
尿意を感じてから1時間くらいは我慢できる

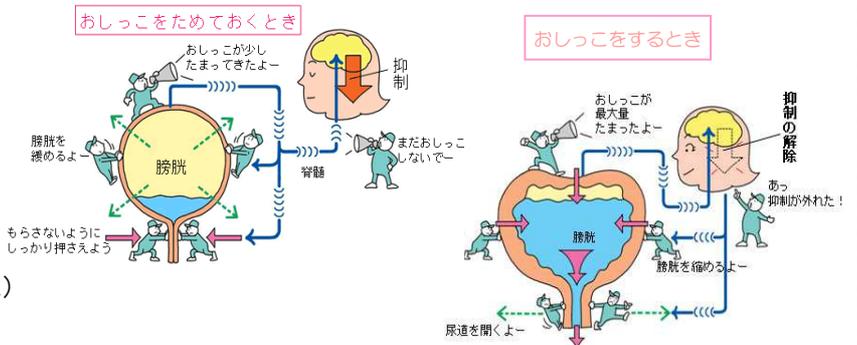
- 1回の排尿時間が10秒～30秒

- 1日の排尿回数

日中4～8回 夜間0～2回(10回以上は頻尿)

- 排泄時に痛みや残尿感がない

→脳・神経によってコントロールされている



### 1. 「尿もれ」とは？

自分の意思に反して尿が漏れることを指し、社会的、衛生的に問題になる尿もれを「尿失禁」といいます。

### 2. 尿失禁のタイプ

尿失禁のタイプはさまざまありますが、一般的に4種類に分かれます。

#### (1) 腹圧性尿失禁

くしゃみや咳、走ったり縄跳びをした時、重いものを持ち上げた時など、腹圧がかかった時などに尿が漏れる場合を「腹圧性尿失禁」といいます。女性に圧倒的に多く、男性の場合では、前立腺肥大症などで手術をした後に多くみられます。しかし、このタイプの尿失禁は運動により改善することができます。

#### ①原因

●骨盤底筋(図1)の脆弱化が原因といわれています。  
△脆弱化させる要因▽  
・妊娠、出産  
・胎児により骨盤底筋を圧迫  
・加齢  
(閉経により女性ホルモンが減ることなどで筋肉の収縮が弱化する)  
・肥満・便秘  
(内臓脂肪や便により骨盤底筋を圧迫)

出産後、尿もれを経験した人は、  
高齢になって尿もれを起す可能性は高い!

#### ②治療法

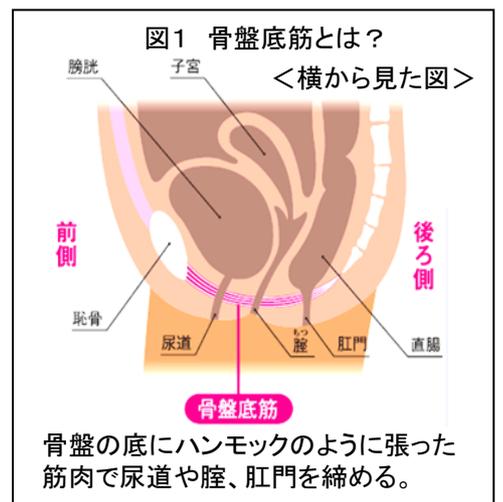
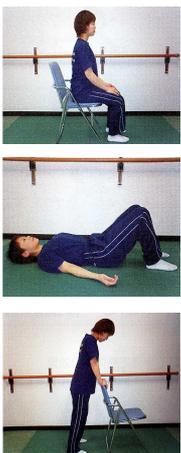
△予防もしくは軽・中等度の場合▽  
●骨盤底筋の強化を行う事で、約半数の人の尿失禁が改善したといわれています。どこでも簡単にできる鍛え方を実践してみましょう。

#### ○筋肉の収縮をしましょう

まずは骨盤底筋がどこにあるかを理解し、収縮しているかを認識してください。認識する方法は、排尿の途中で、尿を止めてみたり、自分で触って確かめる方法が確実です。

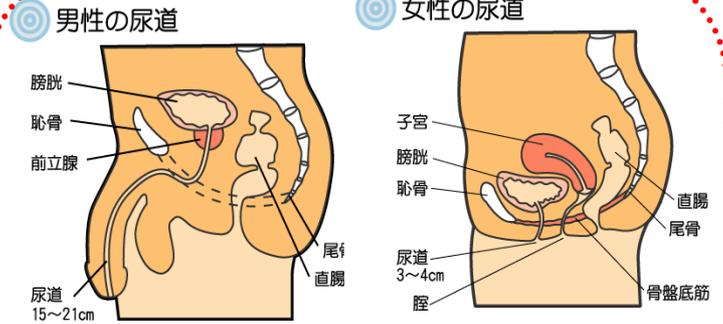
#### ○骨盤底筋体操を行いましょう

筋肉の収縮が理解できたら、いろんな姿勢で骨盤底筋を収縮させてみましょう。姿勢によって腹圧は変わりますので、どの姿勢でも収縮できるように練習しましょう。



骨盤の底にハンモックのように張った筋肉で尿道や腔、肛門を締める。

## < 男女の違い >



- 尿道が長い(約20cm)  
○ 尿道が曲線  
○ 前立腺がある  
○ 外尿道括約筋が強い

- 尿道が短い(約3-4cm)  
○ 尿道が直線  
○ 骨盤底筋群が弱い

年齢とともに前立腺が大きくなり尿道を圧迫する

年齢とともに妊娠、出産などで尿道を閉める力が弱くなる

「出にくくなる」

「漏れやすくなる」

△重度の場合▽

### ○薬物療法

尿道を収縮させる作用を持つ薬を服用します。骨盤底筋体操と併用して服用することが多いようです。副作用として血圧を上昇する作用があるため、高血圧の人には使用できません。

### ○コラーゲンの注入

コラーゲン(蛋白質)を尿道の周辺組織に注入して尿道を狭くします。しかし、コラーゲンが徐々に体内に吸収されてしまうため、1〜3カ月後に再発することが多いようです。

### ○手術

尿道の後ろにテープを回し、腹圧がかかったときに尿道が後ろにずれのを防ぐ治療法です。手術時間も30分程度で短く、再発率も15%と低いです。

### (2) 切迫性尿失禁

トイレに行きたくなくなって間に合わずに漏れてしまう、冷たい水に触ったとたん尿意を催して漏らしてしまった、トイレで下着を下ろしているうちに漏らしてしまったなどの症状が特徴の尿失禁を切迫性尿失禁といいます。

#### ①原因

- 膀胱炎などにより膀胱自体が過敏な状態になっている
- 脳梗塞やパーキンソン病などにより脳からの指示がうまくできない状態になっている

#### ○原因不明(不安定膀胱)

#### ②治療法

#### ○骨盤底筋体操

腹圧性尿失禁と混合していることが多いため有効です。

#### ○薬物療法

膀胱炎等の炎症の場合、その治療を行います。大脳の指示がうまく伝わらない過敏の場合には、リラックスさせて尿を溜めやすくする薬を服用します。その薬はのどが渇く、便秘がちになるなどの副作用がみられることがあります。

#### ○膀胱訓練

尿意を感じたときにトイレに行くのではなく、5分、10分と排尿する時間を徐々に延ばしていく訓練です。尿意は強いままではなく、強くなったたり落ち着いたりを繰り返してより強くなりますので、何度か我慢して落ち着いた時にトイレに行き、排尿以外のことを考えながら排尿の準備をしましょう。目標として1回の排尿量が250〜400mlを溜められるようになります。

その際に排尿日誌をつけ、排尿の時間や水分摂取の状態、排尿量などを把握すると、膀胱訓練の効果が確認しやすくなります。

### (3) 溢流性尿失禁

溜まり過ぎた尿が行き場をなくして溢れてもれてくる状態で、排尿困難のためにおこるオーバフローの状態のことを溢流性尿失禁といい、男性に多い尿失禁です。

#### ①原因

前立腺肥大症など物理的に尿道の通りが悪くなって起こる場合や、尿道を開く神経を損傷する病気やけがによって膀胱の収縮が悪くなって尿を出せない場合があります(子宮・直腸がんの手術後や糖尿病、脳血管障害の後遺症など)。

#### ②治療法

排尿困難の原因となっている疾患の治療を行います。それでも効果がみられない時には、尿管を取り除く方法として、直接膀胱に管を入れて尿を体外に出す導尿を行います。

### (4) 機能性尿失禁

膀胱や尿道に障害はありませんが、認知症や身体障害により排尿に関連した動作や判断ができないうことで、排尿が間に合わず尿失禁が発生する状態を機能性尿失禁といいます。これはハビリや環境整備により改善することがありますので、まずは専門家に相談してみましょう。

## <尿失禁にならないために>

### 1. 水分を十分に摂取する

体内の老廃物を体外に出すために水分は必要。たとえ失禁があっても、膀胱炎や便秘予防のため十分に水分を取ることが必要。

### 2. 便秘にならないようにする

便秘は膀胱を押して刺激になり、尿が漏れやすくなったり、骨盤底筋を締めにくくするなどの影響がでるため、予防が大切。

### 3. 適正体重を保つようにする

肥満も便秘同様に膀胱を押すため、十分注意する。

### 4. 骨盤底筋群を強化する

膀胱を小さくしてしまい、習慣性頻尿を起こしやすくするため、ある程度我慢してトイレに行くようにする。

### 6. 生活習慣病を予防する

# わたしの宝物

他人にとっては価値はなくとも、自分にとっては「宝物」皆様のエピソードと共に紹介します。

## お宝 其の式 「硬貨」

長い人生の中での思い出の品は、書齋に足の踏み間もないほどの品があった。家族との粉争の種となっていた。

それが今回の入院騒動で病院から帰ってみると、綺麗さっぱり「私の宝」はゴミ焼却場の煙に変わっていた。2日間も寝込んだ。

ほとんどの物が捨てられていたが、机の引き出しの奥にお菓子箱が1つ残っていた。持ち上げてみるとずっしりと重い。若い時、留学していた使い残した硬貨であった。

それが私の宝物だ。

もう人生もカウントダウンに入っている。子供や孫の宝物に加えてもらいたいと思っている。



宗像ライズ  
安部 良治 様



## お宝 其の壱 「サインボール」

私の宝物。家を探して見つけたのは、大学時代の後輩に送別会でもらったサインボールです。1年目は部員6人。2年目には9人。少ない人数でみんなで寮生活をしながらバスケットボールに励みました。

今思うと、大学の後輩程手のかかった子達はいません！！どんな後輩かと言うと・・・まず全員泣き虫です。そして大食いで笑い声がとても大きいので近所から苦情がきたこともあります。(笑)そんな後輩達は試合になると鬼の形相で点数を取にいきます。とても頼もしいです。

誕生日には0時になると笛を鳴らしながら部屋にきてバースデーソングを歌ってくれました。そんな後輩達の愛情のこもったメッセージが書かれたサインボールが私の宝物です。

見つけたときは2年間のことが思い出されてすごく懐かしくなりました。

今度、10月にある試合の応援に行った時には後輩達とたくさん思い出話をしようと思います。



ライズスタッフ  
植木 泰葉



古賀ライズ  
川本 和子 様

13年前：未だに信じられない出来事がおこりました。主人の会社から突然の電話でした。「ご主人様が会社で倒れ、意識不明です。」あまりにも突然で、事の重大さに理解することもままならず、ただただ呆然としてしまいました。

主人との思い出は、たくさん残っているのですが、そんな中でも、主人の野球好きは、未だに鮮明に思い出されます。

私の宝物はというと、生前主人が所属していた野球チームのユニホームとチームの方々からのボール型の寄せ書きです。天国でも野球をしている姿が、目に浮かびます。もう一つは、主人が愛用していた手帳です。自分が病気が進んでしまったて挫けそうな時にも、こっそり開けて読んで、主人からたくさんパワーをもらおうと思っています。

## お宝 其の参 「野球と手帳」

次はあなたの

「お宝」をご紹介下さい。

夏が過ぎ、夜長を楽しめる季節となりました。秋の楽しみといえば色々ありますが、今回は「スタッフおすすめの本」と「ライズ厳選名言集」を紹介いたします。本のある生活は、心も体も豊かにします。また、偉人たちの感性に触れ、秋の夜長を思想に耽るのも楽しいのではないのでしょうか。



おすすめ度 ☆☆☆☆

『スティーブ・ジョブズ 驚異のプレゼン—人々を惹きつける18の法則』カーマイン・ガロ Appleの新品発表があるたびに動画をダウンロードし、ワクワクしながらプレゼンを聞いています。聞く前のワクワク、聞いた後に実現を楽しみにするワクワク。プレゼンと捉えると、日常では行う機会は少ないかも知れませんが、人に対して魅力的に伝えようと考えれば、普段の会話にもつながるはず。話し上手になるために読みたいと思っている1冊です。



おすすめ度 ☆☆☆☆☆

世界一のサッカークラブ・インテルに所属する長友佑都の自叙伝。ユニバーシアード代表、北京五輪代表、W杯日本代表、そしてインテルへと駆け上がった長友が支えとしたのは「意思あるところに道はできる」「努力は裏切らない」という二つの言葉だった。父親の不在や身体の不調に苛まれながらも、中学時代の恩師や母親・友人たちに支えられ、不断の努力で今の地位をつかんだ長友の生き様は、不況や震災にあえぐ日本にまっすぐな希望を与えてくれる。印税は東日本大震災被災者に全額寄付されるなど話題性もあり、長友ファン・サッカーファンならずとも手取りたい一冊です。

## ライズ厳選 名言集

快楽に抵抗する人は賢者。快楽の奴隷になるのは愚者。  
エピクテトス

悲しむことはない。いまの状態で何が出来るかを考えて、ベストを尽くすことだ。  
サルトル

正しく進もうとする者は、美しい形を求めることからはじめよ。  
プラトン

宇宙から比べればすべては些細なこと。  
福沢諭吉

弱い者ほど相手を許すことができない。許すということは、強さの証だ。  
ガンジー

幸福人とは、過去の自分の生涯から、満足だけを記憶している人びとであり、不幸人とは、その反対を記憶している人々である。  
萩原朔太郎

気に入らないものは、棄てておくか、あるいは改善するかである。  
ゲーテ

常に時間はたっぷりある。うまく使いさえすれば。曲がりくねった道なくして、山はそびえ立つことができない  
ゲーテ

やるべきことはやる。自分がどうなるうとも、いかなる障害、危険、圧力があろうとも。これは人間道徳の基本。  
ジョン・F・ケネディ

黙ってこらえているのが一番苦しい。盛んにうめき、盛んに叫び、盛んに泣くと少し苦痛が減ずる。  
正岡子規

運命は神の考えるものだ。人間は人間らしく働ければそれで結構だ。  
夏目漱石

悩みの最上の薬は運動である。悩みの解決には、脳の代わりに筋肉を多く使うことに限る。効果はたちどころ表れる。  
スソフォクレス

人は理由なく反抗はしません。反抗の芽はあなたが捲いたのです。  
マーフィー

◆図のように、五十肩は急性期→慢性期→回復期を経て、自然治癒することが多いです。その期間は、人により異なりますが、一般的に半年から2年といわれています。

◆「急性期」とは、炎症が起こったばかりで激しく痛み、運動制限がある時期をいいます。また夜間痛(眠れないほどの痛み)も著明です。次の「慢性期」とは炎症が徐々に治まって、無理に動かすと痛みがある時期をいいます。そして、「回復期」とは腕を動かしても痛みはないけれど、十分に動かせない時期をいいます。

肩が痛いけど、無理に動かさないと治らない！？

このような声をよく聞きますが・・・



痛みを我慢して無理に動かすことで、  
治癒までの時間を長引かしてしまうことも・・・！

### 急性期の治療・注意点

急性期治療の第1は、**疼痛(痛み)の軽減**です。  
そのために出来ることは、以下のものが挙げられます。

- ①局所の安静
- ②薬物療法  
(抗炎症薬、筋弛緩薬、ヒアルロン酸などの注射)
- ③寒冷療法(冷却)  
\* 炎症時の痛みは、冷却が基本！
- ④日中・夜間の保温  
(就寝時、肩まで布団をかける、カイロを持ち歩くなど)  
\* 局所の循環を改善させることが、疼痛緩和、治癒促進へ繋がる。
- ⑤痛みを伴う動きの禁止

この時期に痛みを我慢して無理に運動を行うと  
筋の緊張を高め、拘縮を進行させてしまうことも・・・

### 慢性期・回復期の治療・注意点

炎症症状が治ったら

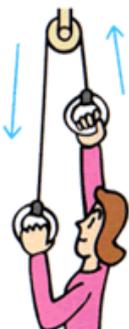
- ①関節可動域訓練
- ②筋力増強訓練      を積極的に行っていく。
- ③温熱療法  
\* 炎症時以外の疼痛は、温熱が基本！  
(ホットパックなど)

しかし、関節運動時に痛みを伴い、十分に動かせないことが・・・

痛みがあっても出来る運動は・・・？

#### 自動介助関節可動域運動

棒体操や滑車を利用したプーリーなどの器具の介助で関節に動きをおこす運動をいいます。  
筋力が弱くなっている場合や運動時に痛みを伴う場合に実施できます。



### 正しい知識で正しい治療を行いましょう！

#### 五十肩とは？

◆五十肩は、“**肩関節周囲炎**”に分類されます。  
肩関節周囲炎とは、肩関節周辺に生じた疼痛(痛み)や拘縮(運動制限)による機能障害のことをいい、以下の7つに分類されます

- ①肩関節腱板炎・断裂
- ②肩峰下滑液包炎
- ③上腕二頭筋長頭腱炎
- ④烏口突起炎
- ⑤不安定性肩関節症
- ⑥石灰沈着性腱板炎
- ⑦**五十肩**

◆肩関節は、人体の関節の中で最も動かすことの多い関節です。その動きには、筋肉や腱、靭帯などの支えが重要な役割を果たしています。しかし、それらの組織は、年齢を重ねるごとに強度が落ち、弾力性が無くなります。そして、日常生活の少しの動作でも、損傷しやすくなってしまいます。そのため五十肩の原因は、加齢変性であるといわれています。

◆五十肩の好発年齢は、その名の通り40,50~60代といわれています。そして①肩から腕にかけての疼痛(痛み)と②拘縮(運動制限)が主症状として挙げられます。

	急性期	慢性期	回復期
炎症	■	■	■
炎症による痛み	■	■	■
夜間痛	■	■	■
拘縮(運動制限)	■	■	■
拘縮による痛み	■	■	■

炎症とは、  
①疼痛 ②発赤 ③熱感 ④腫脹(腫れ)  
の4徴候がみられる場合をいう。

この企画は、ライズに来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。

## 今回のテーマ 「ライズでの嬉しかったこと」

記念日に 出てきた食事 大当たり

ライズ祭 出し物楽し 盛り上がり

長年の 願いかなえ 鷹の夢

リハ効果 動いたお手で 飯を食う

### 結果発表

前回のテーマは「ライズでの出来事」でした。

### 最優秀作品

スタッフの 馬子にも衣装 夏祭り

### 心うったで賞

利用者の 持ち寄る花の 季節感

作 早川 清澄様

作 世戸口 尚英様

今回をもって、川柳王決定戦は一旦終了とします。ご協力ありがとうございました。



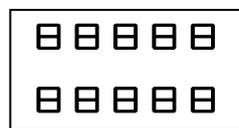
## 頭の体操

今回は複合問題です。柔軟な思考が必要ですよ。

「やわらかあたま」で頑張ってください！

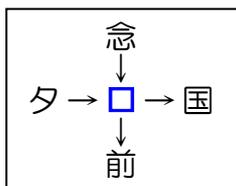
### 問題①

10個の『日』があります。それぞれの『日』に直線を1本ずつ書き加えて、別の漢字を作ってください。



### 問題②

□に入る漢字は何でしょうか？



### 問題③

「さ」をひっくり返すと「ち」になります。「つ」をひっくり返してちよつと回すと「し」になります。「？」をひっくり返すと「と」になります。「？」に入るひらがなは何でしょうか？

### 問題④

「幸」という字に直線を2つ加えて漢字を1字作ってください。

### 答え

- ① 田
- ② 申
- ③ 由
- ④ 甲
- ⑤ 田
- ⑥ 目
- ⑦ 日

## 編集後記

部長「ふう、今回も前回を凌ぐ良い出来だ。」

編集「右に同じです！精魂尽き果てました・・・。」

部長「ライズ宗像・古賀祭り、誕生祭とイベント目白押しだったから。本当に良くやってくれた！」

編集「部、部長〜！（泣）もったいなにお言葉で。」

部長「よし！じゃあブリツと脂の乗った秋刀魚でも食べながら一杯行か！」

編集「食欲の秋ってやつですね〜やっただあ〜おいしい、みんな〜！！！」

部長「（ドキッ！）な、なんだこの人数は？」

一同「よろしくお願いします〜！！！」

編集「今回はライズ宗像・古賀スタッフ総勢〇〇名でお世話になります。あと私の妻と子2人とおじいちゃん・・・。」

部長「え〜い！こうなりやヤケだ！皆まとめてついてきなっつ〜！！！」

全員「レッツゴー！！！！！！！」

部長「・・・（帰ったら妻に土下座だなあ・・・泣）」

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 2011年10月1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](mailto: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](mailto:rise-koga@wit.ocn.ne.jp)