

目次

3

ライズ通信

巻頭言

理学療法士主任 岡田朋子

ライズ宗像

 $\mathbf{2}$

スタッフ紹介

新人スタッフ

中尾 優香

矢山

志保

由貴 荒牧 涼子

中野

自己紹介

皿田

敬子

様

久米 紀代

様

ライズインフォメーション

イベント紹介

ライズ古智

 $6 \cdot 54$

スタッフ紹介

7

新人スタッフ

久保 慎一郎 藤本

省吾 吉田 八重 祥子

占部 テル子 木下 善藏 様 様 田中 有田 貞子 様 壽幸様

イベント紹介

宝物

自己紹介

●ライズケアセンター

10.9

8

ライズ通信

イベント紹介

いと思います

も継続できるようにがんばっていきた

11

スタッフ紹介

14.13 12

健康教室

テーマ「認知症」について 編集後記

巻頭言



理学療法士主任 岡田 朋子

す。皆様はどんなお正月を迎えられま 私ごとではありますが、元旦に行った 新年明けましておめでとうございま

思いで攻略法をいろいろとで調べてみま るために購入したさまざまな道具や器 り掛かることが大好きです。しかし、い うと決めてしまうのも自分なのです。 わなければ続けているのと同じ意味に ながらでも「決めたこと」をやめてしま 続かないという意味ですが、日が開き かこの三日坊主を打破したい。そんな ものが散乱しています。今年こそは何と 械など、現在使用されていない多数の 書きかけた日記や家計簿、新しく始め ることがほとんどです。家には何冊もの つも続くことはなく、三日坊主に終わ たくなりますが、私も新しいことに取 い年明けを迎えることができました。 初詣で生まれて初めて大吉を引き、い たのは自分自身なので、それをやめよ なるというのです。何か始めると決め した。三日坊主とは文字通り、三日も とは、「決めたことを継続する」ことで した。 そのなかで 一番私の心に残ったこ 新年を迎えると何か新しいことを始め

> とを継続する」ことになるのです。そし た再開することができれば「決めたこ たりして、運動を中断したとしても、ま たとえば風邪をひいたり、用事があっ みられないままとなってしまうのです。 いつか起こるはずだった変化や効果も 動く事をやめてしまえば、体力は落ち、 間で変化や効果が見えないからといって ない」考え方は一緒だと思います。短期 動を「継続する」ためにも「完璧を求め すればいいのです。運動の効果は継続 めてしまうくらいなら、完璧にできな をするにしても完璧にしようとして諦 何にでも言えることだと思います。何 この考え方は新しいことだけではなく、 それは「続けている」ことになるのです。 取り掛かろうという気持ちがあれば、 らといって、そこでやめる必要はないの 諦めてしまうと思います。失敗したか 確かに完璧に取り掛かろうとすれば、 は、「完璧を求めない」ことだそうです。 ではどうすれば続けられるのか。それ て、いつかきっと効果が見えるはずです することで現れるといわれています。運 くても少しずつ前に進んでいつかゴール です。続けられなかった後にでも、また 完璧ではなくなった瞬間に嫌になって 今年は、この考え方を胸に抱いて何事

スタッフ紹介 ライズの仲間たち

Risestaff



荒牧 涼子

8ヶ月前からインストラクターとしてライズ宗像で 働いている荒牧涼子です。入社してから早いもので5 カ月が経ちました。最初は緊張と不安でいっぱいでし ようになりました。私は学生時代、水泳、新体操、バ 生までしていました。新体操は小学校から中学校3年 で踊りを披露したり、毎日のように練習してつらいこ ともありましたが、大会でいい結果が出たり、チーム す。これからも笑顔を忘れず皆さんを笑顔にごるよ う頑張りますので、よろしくお願いします。



中野 由貴



こんにちは。通所介護ライズに昨年7月から入社したインストラクターの中野由貴です。趣味は音楽鑑賞です。習い事で、書道とボーカルをしていて、書道は小学校3年生から始め、約10年続けています。ボーカルは、歌を歌っています。(そのままですね・・・笑)好きな曲を選んで、発声練習から、基本的な歌うための体力作りをしています。実の夢は歌手になって、世界の人々に私の歌声でパワーを与えることです。話が逸れてしまいましたが、ライズの中ではまだまだ未熟ですが、自分が出来ることをず頑張りまけ、大きな声を出して、元気に笑顔をたわさず頑張ります!! そして、信頼されるスタッフになれるよう皆さんに元気を与えていき、「日々勉強」をモットーに仕事にとりくみます。息抜きに行っている習い事を頑張りながら、仕事との両立を頑張っていきたいです。



矢山 志保

yama

こんにちはライズ宗像で介護スタッフとして勤務している矢山志保です。私は、1年半前に福津に引っ越してきました。現在、4歳になる娘が1人おり、子育て奮闘中のママさんです。そんな私が皆様と出会い、早いもので半年が過ぎました。当初、言いづらい名前のため、覚えていただけるか心配でしたが、地道なアピールの甲斐もあり、この頃では、名前を呼んでいただけることが多くなりとても嬉しく思っています。また、介護職は初めてで、皆様のサポートが出来るか不安でしたが、皆様とお話したりする中で緊張もほぐれ、今では楽しく仕事をしています。まだまだ未熟な私ですが、精一杯皆様のサポートをさせて頂きたいと思っております。これからも笑顔を絶やさず、元気に頑張りますので、よろしくお願いします。

中尾 優香





昨年7月から介護職員として入社しました中尾優香です。私は田川郡川崎町で生まれ育ちました。学生時代は中学、高校とパレーボールをし、ゴルフのプロを見指し栃木県のゴルフ場で勤務していました。プロテ福岡に帰ってきました。現在は6歳になる最予と主人と、銀えることが大好きです。出産後、やりかいの持利用者さんの知恵や経験に学ばせて頂くことが多く、年をとっても色々な可能性がある事を知りました。今ら精一杯頑張っていこうと思います。至らないところは多々あると思いますが、よろしくお願いします。

ライズ 2



Ⅲ田 敬子 きま



東京駅ステーションホテルが改装され外観をみてもワクワクします。内部も立派な調度との事。今回の修復前も落ち着きある荘厳な建物だっただけに惜しまれましたが、今回公開されたのをみると益々利用したくなりました。東北、北陸、日本海側、羽田(航空機)を使うのにも日本中中心になり便利です。只残念な事は、改装前は一泊一万円が三万円になり、少々考えられますが、皆様泊ってみてください。貴族になった気分です。

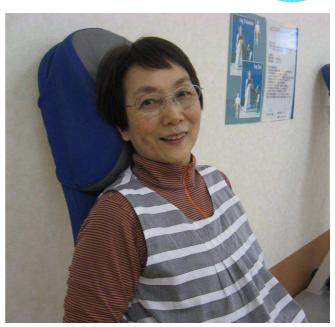
ライズさんでお世話になって二年になると思いますが、 骨折、肺炎などで入退院を繰り返し、一年少々ですがス タッフや皆様方に励まされ室内では杖は要らない程に歩 けるようになり感謝感謝です。最初は痛くていつ辞めよう かと思っておりましたが、日が経つにつれ痛さも忘れるよう になり今では火曜日金曜日が待ち遠しくなりました。あり がとうございます。もう少し上手に歩けるようになりましたら、 東京行を楽しみに銀座で食べ歩き、ディズニーランド、今 まで行けなかった六儀園(りくぎえん)等々慾深く希望を 膨らませております。もしかすれば志の途中で挫折する 可能性が多いにあると思いますが笑わないで下さい。今 年は米寿ですからネ・・・・。家族共々実現する事を疑って おりますが驚かしてみたいと思っております。

久米 紀代 さま



2年前、何か運動を始めなければいけないと思いスポーツジ ムやいろいろなサークルを探していた時、広報「むなかた」で ライズのことを知り、友達と見学に行きました。スタッフの方か ら説明を受け、運動されている方々の楽しそうな様子を見て、 すぐ私も参加させていただくことにしました。最初はマシンの負 荷は最低、ストレッチも棒のよう、スリングは手と足がバラバラ、 音楽は耳に入らない、帰宅後は2~3日筋肉痛、おまけに疲れ が残って大変でした。今は週2回通っていますが、運動後もあ まり疲れを感じなくなり、それどころか都合で10日も休むと体 の節々が痛くなり、慌ててライズに行っています。姿勢や体の 柔軟性が少しだけ良くなり、マシンの負荷も増してきました。ス リングの音楽も聞こえます。若いスタッフの方々のきびきびした 動き、大きな元気いっぱいの声、1人1人に対する優しい声か け、何より笑顔、笑顔をいっぱい頂いて帰ります。もう一つの楽 しみは、懐かしい友達に再会したり、新しい友達ができること です。ライズの仲間とおしゃべりしたり、笑ったり、病の情報換 をしたり、あっという間の2時間です。

私には目標があります。1つめは1日でも長く自立した生活を送ること。2つめは60歳で始めた手織りや、娘たちの洋服を作るために始めて、今は父母の和服のリホームを楽しんでいる洋裁を続けること。3つめは友達と小旅行を楽しむことです。こんな欲張りな私には、体力の衰えを少しでも遅らせ、気力とボケ防止にライズは大切な場所になっています。これからもスタッフの方々の笑顔と元気、若さをいただき、ライズ仲間と楽



しくお喋りし、自分の体力に合った運動を続けていきたいと思っています。スタッフの皆さん、ライズ仲間の皆さん、よろしくお願いいたします。

Make Friends

ライズ

INFORMATION

◆◆◆◆◆◆◆◆ 1 1 · 2 5 (Sun) バスハイク IN 下関



ライズ宗像で初めてのバスハイクに行ってきました!

風の冷たい一日でしたが、天気にも恵まれ山口県下関市まで賑かかなバスに揺られながら、小旅行を満喫しました。

普段見慣れない景色に心が弾み、息つく暇もないほどにワクワクし、私たちを楽しませてくれました。



慣れない土地に行くにもみんなで行けば楽しいもので、一緒に美しい景色を眺め、おいしいふぐ料理に舌鼓を打ち、こうして互いにとても充実した非日常を楽しむことができました。

また機会があれば、皆様も是非ご 応募ください!

海峡ゆめタワーから 絶景を一望!



マリンホテルで美味しい ふぐ料理を堪能♪



委員会

11月よりライズでは、皆様により愛されるデイサービスを目指し、二つの委員会が発足しました。 駆け出しではありますが、何卒よろしくお願いします。







まれ、すっかり酔いしれてしまいまし スマスソングなど様々な曲を演奏し ありましたので今年も無理を言って 頂きました。楽笛の皆様には、去年 頂くことが出来たのではないかと思 ました。そして馴染みの曲からクリ もっと聞きたいとのリクエストが多々 も演奏をして頂き、とても好評で います。まず、スペシャルゲストとして て頂き、会場全体が優しい音色に包 お願いいたしました。有難うござい トアンサンブル 楽笛」の皆様にお越し 「うみがめ室内管弦打屋」と「フルー 今回も充実した出し物を楽しんで

たバンドでは、ビートルズの曲を披 せん。「リハビリ組のHIP HOP 取り出し、黄色い声援を送られてい 露してくれました。この時だけは女 視線は釘付けになっていましたね。ま 性利用者さんもカメラや携帯電話を ましたが、完成度が高く、皆さんの ド」も会場を盛り上げてくれました。 真顔とサングラス姿が異様ではあり スリング体操で聞き慣れている曲、 バタフライ」のダンスは、スタッフの ンス 」と、「イケメン?男性陣のバン スタッフによる出し物も負けていま

」が12月



ません。ライズでは、毎月季節の行事をするという間のクリスマス会だけではありいたが、本当に笑い溢れる楽しい2時間したが、本当に笑い溢れる楽しい2時間したが、本当に笑い溢れる楽しい2時間したが、本当に笑い溢れる楽しい2時間したが、本当に笑い溢れる楽しい2時間とが出来た事を嬉しく思います。次ことが出来た事を嬉しく思います。次ことが出来に事がでしまうか?をはいかがだったでしょうか?

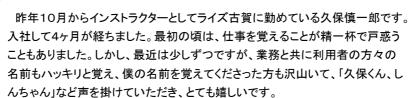
の味でしたね! の味でしたね! の味でしたね! の味でしたね! の味でしたね! の味でしたね! の味でしたね! の味でしたるときだいで盛り上がっていたバスの中と打ってからがでいたがるときだいで盛り上がっていたバスの中と打っていたばを食べるときだいで盛り上がっていたが、沢山の会話と笑いで盛り上がっていたは、アローバルアスに揺られて着いた先は、グローバルアスに揺られて着いたもは、でしたね!

段なかなか聴くことの出来ない琴と尺 ト。 さんの気迫は写真からも伝わってきま ね。日々の運動の成果でしょうか?皆 まってしまったのは、スタッフだけでした も素敵でした。お正月休みで身体がな 自由な方も軽々と杵を振り上げます。 脳梗塞の後遺症により片手・片足が不 さんが積極的に手伝って下さいました。 に聞き入っていらっしゃいました。 八のハーモニー。皆さん目を瞑って真剣 宮城会」の皆様にお越し頂きました。 会」です。ボランティアとして「生田流 た!」とおっしゃったときの笑顔はとっ まさか杵をつけるとは思わなかっ 1月は、「お餅つき」です。 利用者の皆 11月は、芸術の秋として「琴の演奏

にしていて下さいね!に頑張っていきましょう★皆さん楽しみ行事を楽しみ息抜きをして、また一緒事が待っています。運動の毎日ですが、事が行っています。運動の毎日ですが、

ライズ

New Members



地元は志賀島で、高齢の方が多い島です。小さい頃は、海でサザエ・アワビ・ウニ、山で、カブトムシ・クワガタなどを取って育ちました。体を動かすことが大好きで、小学生の頃からずっと野球をやっています。今も地元の友達と一緒にしてます。志賀島、野球のことなら何でも聞いてください。こんな僕ですが、日々笑顔と元気で皆様をサポートしていきたいと思いますので、これからもよろしくお願いいたします。



インストラクター **久保 慎一郎**



看護師 藤本 祥子

昨年、10月に入社した、看護師の藤本祥子です。

出身は福岡。父親の転勤で、県内を移動していました。新宮にも住んでいたことがあります。看護学校を卒業して、名古屋に住んでいましたが、「やっぱり福岡が一番いい!」と思い、福岡に帰って来ました。現在は、東区に住んでいます。ほど良く街、ほど良く自然がある東区がとても気に入っています。

趣味は、昔は、習い事が好きで一週間のスケジュールが一杯になるほどでした。しかし、今は体力的な事もあり、フラダンスと時々冷え性対策でホットヨガに行きます。 今回、縁がありライズ古賀に来て、毎日あっという間に一日が終わる日々ですが、 利用されている皆様と、お話できることがとても楽しく充実しています。

これからも、どうぞよろしくお願いします。





昨年11月からライズ古賀でインストラクターとして働いています松崎省吾です。 入社するまで未経験でしたが、スタッフの皆さんに優しく指導してもらい、日々成 長できていると思います。学生時代はテニス部で1年中テニスをしていました。今 も毎朝約1時間、筋トレをして出社しています。おかげでここ3年、大きな風邪は ひいていません!

趣味は、野球が大好き!ほぼ毎試合テレビで観戦、少なくとも年に3回は球場へも行きます。野球好きの方、是非、話しかけてください。他には、カラオケやドライブ。歴史・旅行好きなので、歴史的観光地や温泉に行きます。このように僕の趣味は広くて浅いです!興味のある方はお話しして下さい。ライズに入社し、良かったと思う瞬間は、皆さんに顔と名前を覚えてもらい、呼ばれ、話しかけられた時です。これからも多くの方々とたくさん触れ合っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。



インストラクター **松崎 省吾**



介護福祉士 吉田 八重

平成23年11月からライズ古賀で介護福祉士として働かせていただいている吉田八重です。平成22年3月に東京から福岡へ引っ越してきました。初めての土地に来て、最初は戸惑う事や驚く事ばかりでした。最近では言葉や風習にも少しずつ慣れ、友達も出来てホームシックになる事も無くなりました。特にライズ古賀で働き出してからは毎日が楽しくあっという間に過ぎていきます。本当は皆さんともっとお話をしたいのですが、まだまだうまく聞き取れない福岡の言葉を何度も聞き直すのが悪いような気がして、ついつい躊躇してしまいます。でもここで皆さんにその事をお伝え出来たので、これからはもっと明るく私の方から話しかけさせていただこうと思います。

皆さん、私が一日も早く「一人前の福岡県民!」になれるよう、いろいろな事を教えて下さい。よろしくお願いいたします。



ライズ 通信

Make C Friends

田中貞子さま



ライズ古賀にお世話になるようになって早1年が過 ぎました。毎週木曜日になるのが待ち遠しくスタッフ の皆様に会うのが楽しみです。雨の日も風の日も笑顔 で玄関まで迎えにきて下さり親切にご指導頂き有り難 うございます。私は1年半前に脊柱管狭窄症の手術を して痛みは少し取れましたが足の痺れがひどくて歩行 が思うように出来ません。若い頃はスポーツが大好き でテニス、バレーボール、登山など色々としてきたの に何故こんな足になってと嘆いてばかりでした。でも、 ライズ古賀に通うようになってリハビリ仲間の皆さん の前向きな姿や明るさに励まされ、たくさんの元気を 貰っています。これからまた1年間休まずにライズ古 賀に通えるように頑張って行きます。そして生命のあ る限りはリハビリを続けなければと思っています。吉 武所長様、スタッフの皆様大変お世話になりますがよ ろしくお願い申し上げます。

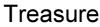
占部テル子さま



平成二十三年私の不注意で転び圧迫骨折の為、約 一ヶ月入院しました。其の後コルセットを三ヵ月程付け、リハビリに通いましたが痛みは取れず、其の時ケアマネの上村さんの勧めでライズを紹介して頂きました。最初はあまり気が進みませんでしたが通い始めてからは先生初めスタッフの方達の優しいご指導で痛みも少しづつ良くなり又、たくさんのお友達も皆さん優しく明るくて、今ではライズに行く日が楽しみで待ち遠しいようになりました。これからも色々と、わがままを言ったりしてお世話になりますけどどうか御指導をよろしくお願い致します。

私の宝物











有田 壽幸 さま

両親が早死したので五歳から父親の母つまり祖母から養育をうけた。祖母はかなり古風なお人で「男の子には負けるな、女の子はいじめるな。」が口癖であったようだ。兄が福岡歩兵二四連隊に入隊したとき、肋骨上衣で乗馬した父の写真を見せながら「お前の父は騎兵であったが恭彦(兄)は足軽になった。お前は足軽(歩兵)にはなるな」と云うようなお人であった。そのようなせいか、私はかなり頑固な性格らしい。作家は司馬遼太郎、絵画はフェルメールが好みである。ピカソや岡本太郎は好みではない。この絵は86歳の時に約40年ぶりに急に思い立ち1番初めに描いたもので、フェルメールの絵の模写と自画像である。

勿論九〇歳であるから満身創痍、和白病院に通院しながら、昨年九月より「ライズ」に通所している。前記のような性格からしてご迷惑を関係の方々にお掛けしていることと思う。ご寛恕頂きたい。来年は「展示会」に出展することを目標として精進したい。





木下 善藏 さま

1つ目は大正天皇直筆の掛け軸です。この掛け軸は お袋の叔父にあたる陸軍大将から北朝鮮平壌の宿舎で お袋が貰ったものと言っています。「鑑定団」に出し て高値がつけば売却してひと儲けしたいと思っていま す…?2つ目は私の名前善藏です。私が物心ついた頃、 将棋板に「木下善藏」と彫られた名前に気付きお袋に 「これ、僕の将棋板ね。」と聞くと、お袋は「何いい よっとね。これは、あんたが6番目に生まれた時、名 前が思いつかず、ひぃ、ひぃじいさんの善藏の名前を 貰ったと。あんたは2代目よ」と聞かされ複雑な気持 ちでしたが今は善藏2代目として誇りに思っています。 3つ目は私の妻(かあちゃん)です。私は亭主関白で した。ところが今では全てかあちゃんの指示命令に 従っている状況です。トホホホ(涙)しかし、かあ ちゃんはどんな時でも腹を立てず、夫婦喧嘩した時で も翌朝になると笑顔で「おはよう」と言い続けてくれ ました。今では感謝しており、私の宝物です。

ライズ古賀 8



もちつき大会

さあ!!やってまいりました、もち つき大会!男性は杵、女性はエプロン で、頑張っていきましょう!出来上 がったお餅はみんなで頂きました。



今回初めての開催となりました。 リボンで花を造りしました。細かい作 業となりましたが、利用者様とスタッ フの共同作業にて作成!!出来栄えは いかほどに!?











アクティブ、デイ利用者様それぞれ の交流の場を図るため食事会を開催し ました。「メインダイニング イチ」 にて豪華創作料理に舌鼓。皆様の笑顔 に乾杯!









折春洛語

今年のリハビリ始めは新春落語に て!福岡教育大学より落語研究会の学 生さんをお招きして開催しました。み なさん初笑いはできましたか?





外出練習始めました!!



土曜日の午後からフラワーアレンジ、ア ロマテラピーなどを行っています!みな さん新たな趣味をみつけてみては?

リハビリは屋内だけではありません!外 を歩く、エスカレーター昇降など実際 の環境でどこまでできるか、みなさん

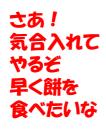
















散歩クラブ







の階段登り 後 戻りはできません

獄

ライズケアセンタ、 ミント紹介



お正月遊び



手作りすごろくは罠だらけ・・・



「秋の味覚を食す」



おやつ作り

ベントを少しな

紹セ

一介いたー

しますって行っ









ます。 様の笑顔でまた療 様の笑顔でまた なッフの励みし こともありますが こともありますが た癒されたい-ペントを企画・学備なども動・準備なども い皆今がな

天気の良い日は<mark>散歩</mark>も行いますが、 天気の良い日は<mark>散歩</mark>も行いますが、 大気の良い日は<mark>散歩</mark>も行いますが、 大気の良い日は<mark>散歩</mark>も行いますが、

誕生会はライズグループの中でも をいのみで感動はなし) 実いのみで感動はなし) にこでは、真武宴会部長の指示の もと、皆様の笑顔のため、心を込 がて?披露しました。誕生者 の出し物。 ここでは、真武宴会部長の指示の もと、皆様の笑顔のため、心を込 がで?披露しました。誕生者 の出し物。 です。ご家族にも協 ので?披露しました。 のは、 のは、 のは、 のがで感動しました。 のはでの での のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがであるとはスタッフの出し物。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで感動しました。 のがで必ずる。 では、 のがで感動しなした。 のがで感動しなした。 のがで感動しなした。 のがであるとは、 のがであると、 のがであるとない。 のがであるい。 のがであるとない。 のがであるい。 のがであるとない。 のがであるが、 のがであるない。 のがである。 のがであるない。 のがである。 のがであるない。 のがであるない。 のがであるない。 のがであるない。 のがであるない。 のがである。 のがでない。 のがである。 のがである。 のがでないる。 のがでないる。 のがでないる。 のがでない。 のがでないない。 のがでない。 のがでないないない。 のがでないない。 のがでない。 のがでないない。 のがでないない。 のがでないない。 のがでないないないない。 のがでないない

「秋の味覚を食す会」では、季や和してくれました。 無げすぎた焼芋も「おいした。 焦げすぎた焼芋も「おいさに感謝です。 おやつ作りではさに感謝です。 おやつ作りではあい」と言っていただき、その優い」と言っていただき、その優い」と言っていただき、田楽味噌で食べい」といいただき、田楽味噌で食べいました。) 笑っぱい でのいます でのいます が失 ト、でのいます 節

5か月が経ちました。リハビリによる身体の回復はもちろんの事、心の活性化も重要と考え、ケアセンターでは多くのイベントを行ったが、皆様が大きな器で協力してたが、皆様が大きな器で協力してたが、皆様が大きな器で協力してたが、皆様が大きな器で協力してたが、皆様が大きな器で協力してたが、皆様が大きな器で協力しています。ありがとうございます!

ます



ライズケアセンター スタッフ紹介

ケアセンターには個性的なスタッフばかり! 今回はそんなスタッフの紹介をさせていただきます。

管理者 木下 博光 (きのした ひろみつ)

先月のライズクリスマスパーティーで15年ぶりにエレキギターを持ちました。練習不足で思うように弾けませ んでしたが、それでも仲間とのバンド演奏はとても楽しかったです。仲間と息を合わせて作り上げることは、難 しくもあり楽しくもあります。40歳を迎える今年、徐々に出だした老眼や髪質の変化(ハゲ?)に負けず、スタッフと共にケアセンターをどこにも負けない施設にしていきたいと思います。

リハビリについても、さらに充実させたいと思います。リハビリは「楽しく行う。必要なことを常に考えて工夫 する。」が私の信念です。「楽しくリハビリ」は得意とするところですが、工夫はまだまだ未熟です。作業療法 士になり約20年、やっと折り返し地点まできました。これまでの経験を織りあわせ、厚みのある円熟したリハ ビリが提供できるよう、今後も努力していきます。

昨年は猪突猛進の1年でしたが、今年はスタッフと息を合わせ、厚みのある施設にしていきたいと思っています。



看護師 眞武 とも子(またけ ともこ)



去年8月よりライズケアセンターで勤務させて頂いています。

宗像生まれ、宗像育ちの57歳!若いつもりでいますが、利用者様からは「ばあちゃん」と呼ばれて います』

2歳(女の子)と1歳(男の子)の孫の面倒を見ている時が至福のひとときです。好きな言葉は「人 を愛し、人に愛される人になりたい」

ライズケアセンターでもこの気持ちを忘れず「元気・笑顔・思いやり」を大切にし、利用者様に温 かいハートが届けられるよう頑張りたいと思います。 まだまだ頼りない私ですが、これからもよろしくお願いいたします。

池田 尚代(いけだ ひさよ) 介護福祉士

8月のオープンから、ライズケアセンターに異動になりました。

新たに「介護」の勉強をさせて頂いています。少しでも色々な事を取得して利用者さんのお役に立 てる様に頑張っていけたらと思っています。毎日利用者の方々の笑顔を見るのと、一緒に笑える事 が私の楽しみになっています。小規模でライズに比べると人数は少ないですが、活気のあるケアセ ンターにしていきたいと思います。

私は家に帰れば3人のお母さんです。時には頭から「つの」が出ているお母さんにもなります。そ んな私の楽しみは、休みの日に犬の散歩で歩くことと、本屋さんに行き、本を見る事です。

介護職員 中嶋 淳隆 (なかしま あきたか)

皆さんこんにちは。介護の中嶋淳隆です。

2011年8月にRISEに入社して早1年4ヶ月が経ちました。昨年の8月よりライズケアセンターへ異動 し、現在は介護として頑張っています。

昨年の8月に第2子となる待望の女の子が誕生し、只今子育て奮闘中です。下の子はとてもお風呂が大好きな ので、暖かくなったら家族で温泉旅行にでも行きたいなぁと密かに計画中です(笑)。RISEの利用者様とは 送迎の時にしか顔を合わせる事が出来ませんが、これからもRISE&ケアセンター共に頑張っていき、現状 に満足せず日々常に勉強して沢山の技術や知識を身に付けて精一杯成長していきたいと思います。



介護職員 森田 大輔(もりた だいすけ)

私はライズケアセンターで介護業務と送迎を担当している森田大輔です。普段はなかなかお話する機会がな いライズのご利用者も送迎の時にお会いしたことがあると思います。「名前は知らないけど顔は知っている」といったところでしょうか?さて、そんな私ですが、昨年9月にライズに入社して、早や5ヶ月目を迎 えました。ようやく仕事にも慣れてきたところです。介護業務未経験の新人だった私を優しく受け入れて頂 き、活気ある毎日を過ごしていけるのも、職場の先輩方だけでなく、ご利用者の力添えがあったからと感謝 しております。このご厚意に甘えることなくしっかり仕事を身につけ、皆様に「立派になった」と早く言っ て頂けるよう努力していきます。これからもよろしくお願い致します。

介護職員 有吉 裕美(ありよし ひろみ)

初めまして。12月からライズケアセンターで働かせて頂いています有吉裕美です。 小学校から高校までバレーボールをしていました。体を動かす事が好きで最近はジムにも通っています。 介護の仕事は初めてで、皆さんにご迷惑をお掛けしていますが、しっかり学び、しっかり身に付けていきた いと思っています。

まだまだ頼りない私ですが、利用者さんの笑顔を励みに一生懸命頑張りたいと思います。 どうぞ宜しくお願いします。



因

第24回 健康教室

「他人ごとではない!認知症の正しい理解」

『厚生労働省は、認知症の高齢者が今年時点で約305万人おり、65歳以上人口の1割にのぼる との推計結果を公表した。10年ほど前に実施した従来の推計(208万人)より大きく増えた。 日常生活に支障がある認知症の高齢者数は、2015年は345万人、20年は410万人、25年には470 万人に達すると見込んでいる。 (H24.10.24日本経済新聞 一部抜粋)』

もはや他人ごとではありません。誰がなってもおかしくない病気です。認知症とはどのよう な病気か?予防はあるのか?自分は大丈夫か?家族が認知症になったら・・・

非常にデリケートな問題ですが、避けては通れない問題でもあります。そんな「認知症」を テーマに、11月4日には宗像・11月18日には古賀で健康教室を行いました。



ライズケアセンター管理者 作業療法士 木下 博光

認知症 簡易テスト

「ある」の数を数えましょう

- Q1. 言葉がスムーズに出ないときがある。
- Q2. 一度にいくつかの事が出来なくなった。
- Q3. 漢字を忘れ、書けなくなってきている。
- Q4.人の<u>名前を覚えるのが苦手</u>になってきた。
- Q5.同じ事を繰り返して話すようになってきた。
- Q6.昔のことは良く覚えているが、近いことを思い出せない。
- Q7.最近怒りっぽく、または落ち込みやすくなってきた。
- Q8.昔できた細かな作業が出来なくなっている。
- Q9.極端に物事にこだわるようになってきた。

「ある」が7つ以上の人・・・かなり認知症に近いかも?

「ある」が**4~6**の人・・・脳の老化が進行しています!

「ある」が**1~3**の人・・・まだまだ大丈夫

ところが!

以前まで「まだ大丈夫」と言われてきましたが、こ の段階から注意が必要です!

の一種が蓄積し、

(海馬や頭頂葉)

にアミロイドと いうタンパ 神経細胞を壊していく。

位

前頭側頭型認知症

「軽度認知障害」の可能性があります!

たきりになる

性格変化、社交性や自発性がなくなる

早く

軽度認知症につては後ほど・・・

全般的認知症

(最近経験した出来事を忘れる) 脳の中の記憶に関係する部:

アルツハイマー

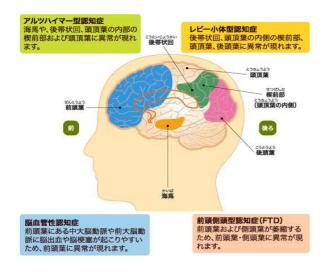
梗塞や脳出

ſП

によって起こる認知症

まだら認知症

(悪い所と良い所が混在する。



ピック病 など非道徳的行動が特徴 情緒障害、 過食 異

食

徘

②幻覚·妄想

夜になると落ち着かない。ゴソゴソ動く

①夜間せん妄

幻覚、 体)が広がる。 皮質にパーキンソン病と同じ病変(レビー小 どパーキンソン病に似た身体症状が特徴。 レビー 前頭葉や側頭葉前方の萎縮が目立つ認知 特に幻視・錯視が現れる。 小体型認知症: 小刻み歩行な

大脳

中核症状 (認知症の基本症状)

やすい

⑥おかしな行動 ⑤考えがまとまらない 頭の回転が遅い

同じ事を繰り返す。

④感情障害 **②場所・季節・顔がわからない・・・** 忘れやすい、覚えるのが苦手 **①記憶障害** ここはどこ? 怒りつぽい、 泣きやすい、

周辺症状 (場合により出現する)





抑うつ状態

タンスに便や汚れた下着を隠している

目的もなく歩いてまわる

⑤不潔行為

③うつ状態 気分が晴れない、食欲がない

「壁に虫がいっぱいいる!」 「嫁が財布を盗った!」

着ても気付かない

服を逆さに 不安になり



頭を使う簡単な体操 「右手はチョキ」「左手はキツネ」を作り、 リズムよく左右の形を入れ変えます。 皆さんもお試しください!意外と難しいですよ!

菜・果物中心の食生活、赤ワインも効果あ青魚(サバ、サンマ、イワシ等)や緑黄色野

を作る)

記をつける、

30分の散歩、軽いジョギング、体操、②有酸素運動 で計算をする、日 :聞や本を声を 食事 暗算 知的活動、運動 水泳

出して読む、新聞や本を言

1

「軽度認知障害」とは?

④ストレスを発散

友人と趣味や笑いのある生活を楽しむ。

⑤血糖値・血圧をコントロール

今日、軽度認知障害という用語がアルツハイマー病など認知症の前駆状態を意味する状態という意味で使われるように なっています。この状態での診断が注目される背景には、新たな治療法開発にともなって認知症の早期診断が重要に なったことがあります。軽度認知障害になった人の50%程度が将来アルツハイマー病に移行すると言われています。記 憶力が低下しますが、日常生活は支障なくできるので周りの人でも発見するのが困難です。

「軽度認知障害」の段階でアルツハイマー病の治療薬であるドネペジル(製品名:**アリセプト**)を使用することにな れば、アルツハイマー病の発症や症状の抑制期間を長引かせる可能性が高くなると言われています。そのためにも早期 診断・早期治療がとても重要なのです。現在多くの病院では、アルツハイマー病や認知症の可能性のある人に対して、 気軽に受診できる「物忘れ外来」を開設しています。診察結果を怖がって行かないでいると、病状はどんどん進行して いきます。疑いを持った場合はなるべく早く受診したほうが良いでしょう。「SPECT」(脳の血流が低下していないか を検査) により、早期発見が可能となっています。

よく見られる症状

- ・賞味期限切の物が冷蔵庫に多くある。
- ・料理の品数が減る。
- 探し物が多くなる。
- 薬の飲み忘れが多い。
- 物の名前や人の名前が出なくなる。
- ・元気がなく憂うつな感じになる。
- あちこち身体の不調を感じる。

健康な人

アルツハイマー型認知症の人

発行 ライズ

リハビリ特化型デイサービス

≪発行日≫2013年1月

≪編集スタッフ≫ 宗像∶和田・岡田・西森・権田・田島 古賀:吉武・白澤・吉村・坪原・伊東 ケアセンター: 木下・中嶋

【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 がることを願います。

部長

ちが貰うのを心待ちにしているアレです で始まって『ま』で終わる、大抵の子供た

編集

どりこま』」

「ああ、ごめんごめん。

はい、おまたせ『お

つぞ!・・・って違いますよー!」

「よーし、これで今日こそはたけし君に勝

編部集長

「やだなぁ、忘れちゃったんですか?『お』「渡すものなんてあったか?」

があります。

が:いや、部長から受け取っていないもの そういえば、僕もひとつ忘れていたもの

ないですよね。

うしてもやっぱり自由な時間なんて作れ 「確かに年末は毎年覚悟はしてますが、どにそれをやるほどの余裕がなかった。」 離』だ!掃除はしたんだがなあ。さすが 「ん~・・・思い出した!今はやりの『断

編集

部編長集

「なんですか?やり残したことって。

ような・・・」

部長 「こうやってまた忙しいなか一年が過ぎて いったが、まだやりのこしたことがあった かなかないですもんね。

編集

「一年をじっくり振り返る機会なんてな

ずっと感慨にふけってるよ。

う間に明けた一年でしたね。

「ああ、

編集

部長 ることが山ほどあるからな~。

特に年末はイベントやら他にもや

今でも

「去年もいろいろありましたが、

編 集 後 記





通所介護ライズ 宗像市東郷129-1 TEL:0040-36-2878

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







ライズケアセンター 宗像市東郷126-4

TEL:0940-39-3309 FAX:0940-39-3310

Mail:rise-care@rise-info.com