らいずRISEライズ

2013　Spring　No.18

「らいずRISEライズ」は通所介護ライズの広報誌として発行しています。今回でNo18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

2013　Spring

目次

1　巻頭言　看護師主任　田中美子

●ライズ宗像

2　スタッフ紹介
新人スタッフ　矢野 美智子　井上 未来
池田 達也　坂本 壮

3　利用者紹介
井上 慶子 様　中村 禮子 様

4　私の宝物
玉田 幸生 様

6・5　インフォメーション
ライズ新聞（イベント紹介）

●ライズ古賀

7　利用者紹介
吉田 秀利 様　矢野 敏博 様　力丸 静子 様

8　私の宝物
宮本 末幸 様　岡山 絹枝 様

10・9　イベント紹介

●ライズケアセンター

11　利用者紹介
矢野 茂樹 様　毛利 正子 様

12　私の宝物
井戸 修 様

14・13　イベント紹介

15　健康教室「ストレス」について
編集後記

巻頭言

看護師主任　田中　美子

新緑がまぶしく花にあふれ日差しが気持ちいい季節。暖かい風に吹かれてお散歩に行きたいのに「花粉」が心配という方も多いのではないでしょうか。しかも今年は、中国から飛んできている「PM２・５」などの、大気汚染物質の心配や黄砂の問題もあります。暗い話で始めた私の話ですが、免疫力を高めれば「PM２・５」や花粉症、風邪などに対応できる身体が作れます！ここで耳よりな話・・・の前に私事ですが、取り巻く環境も少しずつ変わり初孫も生まれた事で「環境」によりいっそう敏感になり、この先を心配するようになりました。ニュースでオゾン層が壊れ温暖化、大気汚染、鳥インフルエンザと聞くと、以前よりも「何？」と、ニュース番組を見比べたり、看護師になって早や30年が過ぎ小児科、アレルギー科、内科と、勤務してアレルギー体質の人が多い事が私なりにわかりました。家庭内環境ももちろんありますが、外からの環境も大きく影響があり、どう手を打てばいいのか分からない「世界の環境の変化」が、皮膚疾患や心に影響しているようです。

しかし、免疫力をアップさせる事により少しでも自分の事を守れる身体造りができるのではと考えます。ライズに勤務して、８年になります。何だかんだと山あり谷あり（でもなかったんですが）常に向上心を持つ熱い上司に恵まれ、目標をしっかり持って通って来られる利用者様に恵まれ、自分の体力のなさや知識不足を感じながらも、何とか立ち止まる事なく、皆様のお陰で、日々常に前向きに諦めないという事を学んで色々な経験をさせてもらっています。これからも、皆様に寄り添う為には、何ができるかを考えながら、体調管理等のお手伝いをして行けたらと思っています。

さて、先ほどの免疫力を高めるにはどうしたらいいかですが、①散歩をする（１日20分程度）　②入浴（ぬるめのお湯にゆっくり）③食事（良質のたんぱく質を中心に）④睡眠（７時間程度の睡眠をとりましょう）⑤たくさん笑うこと（リラックス しα波を増やします）毎日の積み重ねが大事ですが、免疫力を高める事は決して難しいことではありません。これらの事を実践して免疫力をアップさせ、なおかつライズでの運動を続ける事により体力を維持しながら、自信を持って常に前向きに行（生）きたいですね。

RISE New Members

弁当袋ふたつ
作りました☆

介護スタッフ

矢野　美智子－Michiko Yano－

平成24年11月にライズに入社しました、矢野と申します。毎日皆様の笑顔に支えられて楽しく過ごしています。矢野家では、今年の4月に次男が小学校に入学しました。この記念すべき年をライズで迎えられて、大変嬉しく思っています。喜びで胸いっぱいの私は、子供たちのために何かしようと、今から大活躍の予感な、弁当袋を作ってみることにしました。漫画の絵柄の布をいただいたので、大事に丁寧に作成し、めでたく完成したのですが…布を大事に使いすぎて、アニメプリントの端にある注意書きまで盛り込んでしまいました！一生の思い出になりました。

ライズではうたごえクラブを担当しています。様々なジャンルの歌を歌ったり、聴けたり、とても楽しいですよ！皆様のご参加お待ちしています。

私の作ったキャラ弁当です♡

インストラクター

井上　未来-Miku Inoue-

初めまして！4月からインストラクターをしている井上未来です。3月に高校を卒業しました。小さい頃から格闘技やバスケットをしていて、体力には自信があります。格闘技で男の人たちの中にいたので、サバサバしているところもありますが、ちゃんと乙女心を持った女の子です！！バスケットをしていたせいか、身長が高いこともあり、もしお邪魔でしたら言ってください。また、料理に関してはものすごい自信があります。家のごはんや、弁当も毎日自分で作っています。正直、これで男性を落とせるんじゃないかというほど、おいしいご飯を作れます！

インストラクターとしてはまだまだ未熟ですが、これからも一生懸命頑張っていきますので、よろしくお願いします。

どんな球でも
打ち返す！

インストラクター

池田　達也-Tatsuya Ikeda－

こんにちは！今年の1月からライズに入社しました、池田達也です。小学生のころから野球を始め、今現在草野球をしている野球バカです。名前の由来は、昭和の野球アニメ、『タッチ』の上杉達也から来ています。福岡に住んでいる分、応援している球団は、もちろん『福岡ソフトバンクホークス』です。ホークスが勝ったか負けたかで多少テンションが異なることもありますが、その時は大目に見てください。それぐらい野球が大好きです！そんな自分の取り柄といえば、見ての通り、『元気！元気！元気！』です！

こんな自分ですが、日々笑顔と元気で皆さま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します。

この1投で
決める！

インストラクター

坂本　壮 -Sou Sakamoto-

今年3月、吉塚にある星槎国際高等学校を卒業しました、坂本壮です。毎日、東区からライズへ通勤しています。趣味は、友達と野球やボーリング、ダーツをして遊ぶことです。好きな食べ物はカレーライスです。小さい頃から大好きで、カレーを食べるときは、絶対に1kgは食べます。調子のいいときでは1．5kgは食べます。カレーの大食いには負けないと言えるくらい、カレーへの愛は負けません！

高校を卒業したてということもあり、ライズでは最年少ではありますが、これから皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

通所介護ライズ 利用者紹介

デイサービス

井上　慶子　さま

主人退職後に落ち着いた宗像で20数年。いまだに町名がわからずうろうろしながら、1年半ほど前にライズに見学に行きました。たくさんの運動器具があり、みなさん楽しそうに動いておられましたので、体を動かすのが好きだったということもあり、さっそく行くことにしました。はじめは主人も一緒でしたが、朝早いのが苦になるのか、だんだんといかなくなり、私だけが続けています。

初めは体がうまく動かず、右半分の足から手までの骨が痛み、大変でした。感音性難聴なので、手話の勉強も週1回続けていました。

ライズのスタッフの皆様の笑顔やきびきびした元気さに励まされて通っているうちに、微々たるものですが効果が出てきたようです。顔見知りの方もでき、なんとか話も通じるようになるなど良いことがたくさんで、元気をもらいにライズに通ってます。雨風が強い日も、皆様がしっかりと送り迎えしてくださり、日々ありがたいと感謝あるのみです。

共に頑張ってまいりましょう。よろしくお願いします。

アクティブ一般の部

中村　禮子　さま

こんにちは！！こんにちは！！スタッフの方の明るい声に迎えられ、それから始まる楽しい2時間。スタッフの方の笑顔、又、優しい、ご指導の下で2年が過ぎ、定期的に体力検査があっていますが、最初の検査の数字を、今でも、ほぼ維持しているように思われます。嬉しいです。感謝しています。

マシンの使い方も、1つ1つ意味があり、丁寧に説明をいただき、今では運動後の疲れも和らぎ、少しのゆとりさえ感じることが出来るようになりました。ただ、近頃では最後に「コア」という体力作りの運動があります。なかなか思うように出来ず２日後位に筋肉痛になっていましたが、今は少し楽になりました。しかし、９２歳になられるご先輩の方は、しっかり、この「コア」に取り組んでいらっしゃいます。その方を目標に、無理をせず少しでも、その方に近づけたらと、努力しています。ライズさんにお世話になって、体力作りだけではなく、もう1つ大きな収穫、それは、仲間、友達です。運動の合間に料理の事、病気のこと、旅行の事、いろいろおしゃべり。これがまた最高、又年間行事として、夏のお祭り、食事会、クリスマスパーティーと参加させて頂いていますが、それは、それはスタッフの方のお仕事の合間で、企画、練習、成功と本当に「ありがとう。感謝」の一言です。昨年のクリスマスパーティーでは、旧厚生年金ウェルサンピア福岡にてフルートアンサンブル楽笛の、クリスマスソングで、馴染みの曲等々、本当に楽しい一時を過ごす事が出来ました。今の健康を維持して、毎月１回の主人との小旅行、友達との旅行、カラオケ、パッチワークと、毎日の生活に潤いを続けるためにも、ライズで、お世話になり、おしゃべりし、笑い、身体を動かし、１日でも長く楽しく過ごしたいものです。

わたしの宝物

My Treasure

デイサービス

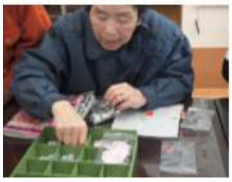
玉田　幸生　さま

「将棋の駒」

１番は、家族、その次が「2番目の宝物」。さて、その2番目とは「我が家に伝わる将棋の駒」。これは明治、大正、昭和を過ぎ、平成に辿り着いた何の変哲も無い手垢にまみれ自然に艶のでた、ただの彫り駒なのです。ですが我が家にとっては特別な「将棋の駒」です。祖父(母方)は、明治14年の生まれ、祖父がいつ頃買い求めたかは定かでありません。明治41年生まれの父が20代の頃より、祖父と指していた駒だそうです。私は昭和12年に北朝鮮平安北道の新義州で生まれ、終戦後昭和21年の暮れ博多湾に引揚げました。私が生まれて間もない頃、オンドル床(朝鮮の床暖房)を這い回っていました。祖父と父はその温かい床の上で将棋に熱中していて、私の動きにおろそかになっていました。私は這って、祖父の脇に置いてあった駒の「銀」を拾い、口の中に入れてしまったのです。2人はこれに気付き大慌て、私の口に指を突っ込んで取り出しました。あいにく歯の生え始めだったため、噛み締めた「銀」の表面には、歯形が残ってしまいました。後になって噛み傷がついた駒では相手に対して失礼と、手先の器用な祖父は何処からか黄楊の木片を見つけてきてそれに鉋をかけ彫刻刀で銀の文字を彫り、代替え銀として使用しました。最初の頃は駒の表面が白く、却って目立ちましたが年数が経つにつれて他の駒と同じ色艶になり、ほとんどなくなりました。引揚げる時この駒をリュックの底に入れ南北境界の38度線を越える山の中、あるときは開城(ケソン)米軍収浴所のテント幕舎の中や引揚船の船倉の中で同級生の小原君と連日連夜、朝から晩まで、王手！待って！待たぬと、それは夢中になって指しました。50年後小原君は京都大学の教授になっていました。

information

被災地支援プロジェクト始動！



ライズでは、「被災地支援プロジェクト」を始めました。

①みんなでベルマークを集めます

②ライズで切り取ったり、分別・集計します

③被災地の学校へ寄贈します

（1点あたり1円のベルマーク預金として加算されます）

④ベルマーク預金で学校の設備用品が購入されます

利用者さんに切り取りや分別、集計をして頂いています。ありがとうございます。まずは、1万点を目標にしています。皆さんご協力宜しくお願いします。

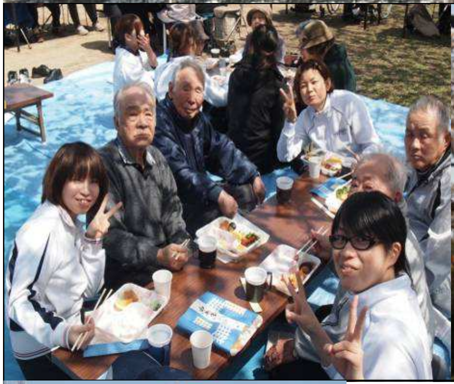
ライズ新聞

イベント速報

花見2日目 強風で荒れる

2013.3.28,29

今年の桜の開花宣言は例年に比べ、早く出されました。ライズでも、恒例の花見を4月に開催する予定でしたが、急遽開花に合わせて3月28日(木)、29日(金)と2日間にかけて早めに開催することにしました。花見会場はお馴染みの宗像ユリックスです。28日(木)は天候に恵まれ、絶好の花見日和でした。会場に到着してびっくり！辺り一面に満開の桜・桜です。今年は、宗像ライズ・ライズケアセンター合同で行ったため、総勢50名以上・・・会場はとても活気に溢れていました。



リハビリの後で疲れた皆さんも桜を目にし、笑顔が広がっていました。満開の桜の下、厨房お手製の美味しいお弁当に舌鼓。外で食べるお弁当はいつもとまた違い、絶品でした。スタッフの中には、桜よりもお弁当に夢中の人もいましたが・・まさに「花より団子」とはこのことですね。お弁当の後は、何やら音楽が聞こえてきました。そうです。宗像ライズスタッフ、権田・池田による出し物です。が?えっ・・・?なんと、権田の初女装です。会場も大爆笑。だんだんと目が慣れてくると可愛らしく見えてくるのがまた不思議・・・。デュエットソング「男と女のラブゲーム」の曲に合わせて息のぴったりあった出し物を披露してくれました。強烈なインパクトを残した出し物の後は自由行動。皆さんそれぞれ自由に散策され、桜を満喫されていました。最後はみんなで集合写真を撮り、花見終了。28日は5月なみの暑さに汗ばむ方も多くみられていました。

「男と女のラブゲーム」

一方、29日(金)は強風に煽られました。花びらと共に舞う弁当の蓋。それを追うスタッフの姿は、桜以上に印象に残ったのではないでしょうか。あまりの寒さに、お弁当を食べて早々と退散――。このまま終わってしまうのか・・

いや、ここで終わらないのがライズなのです。昨日に引き続き、権田と池田による出し物の披露でまた大爆笑。笑いに包まれた本館には、暖かい空気が流れていました。天候には恵まれませんでしたが、思い出に残った一日となったのではないでしょうか。

桜茶屋 本日開店!!

豪華絢爛 花より団子？

3月4日（月）、ひな祭りのイベントが行われました。7段飾りの大きなお雛様をメインに、帯や桜で飾られたスペースはなんとも豪華絢爛。クラブの作品も展示されており、皆様のクラブ活動の様子も伺えました。一日限定で「さくら茶屋」と名づけられたお茶屋が開かれ、桜餅と抹茶を楽しんでいただきました。スタッフも着物を着付け、気分はすっかり女将。また、スタッフ手作りの羽織を着ていただき、お雛様の前で記念撮影を行いました。

リハビリ中の真剣な表情とは一転して、輝くような皆様の笑顔を見たイベント担当のスタッフは、「準備はとても大変だったけれど、たくさんの方に喜んで頂けて疲れが吹っ飛びました。」と喜びの声をあげていました。イベント後に希望者に渡した写真も大変喜んでいただけました。そしてなにより、人数分の抹茶を点てたスタッフに、影の努力大賞を捧げたいと思います。

想いよ届け 2月14日

2月14日といえば日本中の男性が忘れぬであろうバレンタインデー。当日の館内は、色とりどりの風船で飾られておりライズ若手アイドル、藤川と中嶋コンビによるダンスショーが披露されました。普段のジャージ姿からは想像もつかない２人に目を奪われた男性陣も多かったのではないでしょうか。曲目は「UFO」。皆さんにもお馴染みの曲だったようで、大きな声援と拍手をいただきました。なかには一緒に踊りだす方もいて、楽しいひと時を過ごして頂けたことと思います。そしてダンスショーのあとに、おまちかねのチョコレートが配られました。ただのチョコレートではありません。なんと！男性陣にはご家族からの愛のこもったメッセージカードがサプライズとして入れられていたのです。（※女性陣にはスタッフからの愛がこめられています❤）普段では見られないほころぶ男性陣の表情がとても印象的でした。中には涙する人もおられ、愛っていいなと痛感した１日となりました。早く私も結婚したい・・・。

ライズ古賀　利用者紹介

私は現在、73歳です。先祖は佐賀市諸富町で150年ほど前までは判明しています。私は長崎生まれの長崎育ち、戦前、戦後の食糧難、生活苦も人並みに体験しました。高校卒業後は就職して以来全国の事業所を10ヵ所転属して、平成12年に定年退職しました。

退職後は健康と体力作りの為、山登りに活路を見出し日帰りを中心に復数日登山に積極的に参加し、自然とのふれあい、珍しい花木、草花を観賞したりで色んな山に登ったものです。特に祖母山と久住系でのミヤマキリシマは魅力的で感激しました。九州百名山へもかなりチャレンジし、北アルプス、南アルプスと名山の槍ヶ岳、北岳の縦走など思い出も数多く出来ました。

65歳からはウォークを始め5月の150キロ、10月の100キロの大会に毎年参加し、一昼一夜を早足で休みなく単独歩行でチャレンジしました。

そして年ごとに自己新を更新しながら計10回の完歩を達成するなど70歳までは特に元気で充実した日々を送っていたものです。それが71歳になる1ヶ月前に突然病に倒れ現在に至っていますが、今でも夢の中にでてくる姿は元気で動き回っている自分がいます。でも現実に戻れば厳しい世界です。同じ仲間の方から優しい励ましを受けて通所リハビリに真面目に取組み前向きに生きて行こうと思います。やがて嬉しい楽しい事との出合いに期待して…

吉田　秀利　さま

力丸　静子　さま

ライズ古賀に通所して3年目になりました。ライズの車が迎えに来て、途中四季折々の景色を眺めながらライズに到着、10時からそれぞれのリハビリ、12時から美味しい楽しい食事が待っている。　午後から、マッサージをしたり、習字をしたり、絵を描いたり、頭の体操、個人にあったリハビリが待っている。

私は週に2日ですが今のところ、皆勤です。これからも休まず頑張って、親切で優しいスタッフの皆様と1日でも多くお逢いして日々楽しく来所し、四周年、5周年目を皆様と共に祝いたいと願っています。今後とも宜しくお願い致します。

矢野　敏博　さま

69歳の2本杖で歩いている私は、それぞれ障害をもたれてリハビリに取り組んでおられる仲間との出会いがライズで与えられています。

初めてライズ（宗像）を訪ねたとき、「元気、活力、輝き」の言葉が目に入りました。ここで元気、活力、輝きをいよいよいただこうとの思いが与えられ今もこの思いを暖めています。

「なくなったものを数えるな、あるものを数えよ」。との言葉があるそうですが、「与えられ、あずかって持たせていただいている1つ1つのよきものを数えながら感謝して歩いていけよ。」と自分に言い聞かせています。それでも気持ちが落ち込むときがあります。

それにしても“RISE(飛び立つ)Rehabilitation Into Shiny Everyday”「毎日、輝きの中にリハビリに励んで飛び立つ」（私訳）いい言葉ですね。

My Treasure ～私の宝物

速報！！
今回は、スタッフが取材！？
インタビューしてみました！

これが満鉄マーク！

宝物は、
バックルです。

宮本　末幸　さま

紀元二千六百年記念

スタッフ(以下ス)：　宝物は何ですか？
宮本さん(以下宮)：　これはね、バックルです。

ス：かなり昔の物みたいですが、購入された理由は何ですか？

宮：これね、古い物。昭和15年に買ったの。弟が買って、それを私が譲り受けたんですよ。欲しかったからもらったの。

ス：何故欲しかったのですか？

宮：これね、元勤めていた会社のマークだから。

ス：満鉄の？

宮：そうです。これはね、満鉄のマークなんです。南満州鉄道株式会社。通称「満鉄」って言うんですけどね。だからMなんです。満鉄の「M」。円いのは会社員のマーク。

ス：今、バックルは自宅に飾っているんですか？

宮：毎日はめています。これが無くなったら寂しい。愛着心があるから…。戦前、戦後ずっとこれをはめてます。軍隊に行ってもはめてたんです。戦争から今日までずっとはめてます。

ス：裏には何て書いているんですか？

宮：この裏には「紀元二千六百年記念」と書いてます。これがいつ出来たか分からないんだけど、裏を見ると分かります。だから値打ちがあるんです。要はね、神武天皇(日本の初代天皇)が即位してから二千六百年の記念品。

ス：すごいこれ！　何で出来ているんですか？何でこんな色をしているんですか？

宮：これはね、線路で出来ているんですよ。線路は真鍮で出来ているからねぇー。5円玉と同じ材料ですよ。今日、写真を撮るって言ってたから私が磨いたんです。ほんとはね、もう一つ線路を輪切りにした物も持ってるんだけど今日は持ってこなかった。2つとも宝物。

マロン

ソラ

チョコ

宝物は、
わんこ達です。

岡山　絹枝　さま

岡山家の宝物

スタッフ（以下ス）：　宝物は何ですか？
岡山さん（以下岡）：　うちのワンコです。

ス：ワンコちゃん達の紹介をして下さい。

岡：顔の小さいのがマロン。マロンの子どもソラ。黒いのがチョコ。みんな写真より痩せて細いんよ。

ス：岡山家に来たのはいつですか？

岡：マロンちゃんは13年前、娘が佐賀から買ってきたと。マロンちゃんが子どもを産んで1匹やったけソラちゃんを家においた。チョコちゃんは孫が買ってきたんよ。

ス：お世話はどなたが中心にしていますか？

岡：みんなでその時出来る人がするよ。食事もみんなで作るし…。でも、息子がおったら息子の所に行きたがるとよ。息子の顔見たら行きとーしてたまらんのよ。2階にまで一緒に行って何をするわけでもないんやけど、息子も可愛くてたまらんとよ。だから世話も大変なんて全然思わん。

ス：ワンちゃん達は得意技を持ってますか？

岡：そーやねぇー。おすわり、お手ぐらいのもん。マロンが要領がよくて一番上手よ。

ス：ワンちゃん達と会話が出来るとしたら何を話したいですか？

岡：それはやっぱり楽しい話！。「ご飯よ。」と言えばマロンは首を振ったりするし、話しよるのが分かりよるよ。

ス：ワンちゃん達のかわいいとこはどこですか？

岡：マロンは顔が小さい。ソラはマロンに似て要領がいいね。チョコは私たちのマネをするよ。首をこう（傾げる）すればこう（傾げる）するしね。人のまねをするんよ。

ス：では、最後に読んでいる方に一言！

岡：そーやねぇ…。うちのかわいいワンちゃん達は13年・10年・5年一緒にいます。案外人見知りしますけど、人が来れば喜びます。うちは、生き物が大好きな家族です。ワンちゃん達も家族の一員ですよ。

ライズ古賀　イベント紹介

節分 H25.2.3

鬼から豆をもらいました！

こちらが優勝チームです！

意外と難しい…

鬼は外。福は内。

節分といえば「豆まき！」ではなくて、今年はライズ古賀オリジナルの豆運びゲームで楽しみました。

このゲームは八つのグループに分かれ、一つのお皿から自分のお皿へ制限時間内に豆をいくつ運ぶことが出来るかを競うゲームです。一番多く運んだチームには、スタッフが愛情を込めて作った入浴剤のプレゼントが待っています。

器用な人もそうでない人も日頃の手先のリハビリの成果を十分発揮し、ゲームは大盛り上がりでした。

ところで今年の鬼役は、ライズ古賀で一番お腹がキュートな久保が担当しました。あまり怖さはありませんが、写真の通りとても似合っています（笑）

鬼の迫力のなさに皆さんも大笑い。笑顔がたくさんの節分となりました。

恒例の「豆まき！」はしていませんが、皆の笑顔でライズ古賀にもたくさんの福を呼び込むことが出来たのではないでしょうか。

バレンタイン H25.2.14

女子高生(？)と写真撮影

男性も挑戦中！

毎年恒例となっておりますバレンタインデーのイベントですが、今年は初めてチョコ作りをしました。

クッキーの上に溶かしたチョコレートをかけ、その上から様々なチョコでデコレーションをするという細かい作業に、最初はちょっと苦戦気味でしたが、要領をつかんでからは、皆さんそれぞれデザインを楽しみながら、とても可愛らしいチョコレートを作り上げていました。

イベントに参加できなかった利用者さんにチョコを配ったところ、皆さん「おいしい！」と言いながら召し上がっていました。

また、スタッフによる出し物では、女子高生の制服姿でのダンスを披露しました。

普段見ることのないスタッフの格好とダンスに、利用者の皆さんは一緒に手拍子をしながら盛り上げてくれていました。

完成！

真剣な顔つきですね！

３周年記念

H25.3.1

4年目の決意を漢字一文字で！

只今、上映中！

ライズ古賀は、平成二十五年三月一日に無事三回目の誕生日を迎えることができました。

三年目の節目！ということで、今年はスタッフそれぞれが「四年目に向けての決意」を漢字一文字で表し、皆さんに見てもらいました。

ライズ古賀の大黒柱！所長の吉武は「一」という字を書きましたが、これには「地域でナンバーワンを目指す！」という思いが込められています。

また、花見やバスハイク、秋祭りにクリスマス会といった昨年のイベントを振り返るフォトムービーを上映しました。

ケーキと紅茶でゆったりとした雰囲気の中、この日限定の上映会がスタート！

自分の写真が大きな画面に映ると恥ずかしがって顔を覆ったり、「イヤー」と大声を出したりされていましたが、皆さんとてもいい笑顔でした。

その笑顔や反応を見て私たちスタッフもにっこり！

映画館のような雰囲気も味わえてもらえたのではないでしょうか？

四年目もスタッフ一同、笑顔と元気、若さ(?)で頑張る決意が出来た一日となりました。

懐かしいなぁ

今年も待ちに待ったこの季節がやってきました！

皆さんがおそらく一番楽しみにしているであろう「お花見」の季節です！

今年も古賀神社に行きました。

例年よりも桜の開花がかなり早く、開催までもってくれるのかとても心配でしたが、なんとか大丈夫でした♪

天候もちょうどよく、まさにお花見日和の中、普段はなかなか体験できない外でのお弁当に皆さん大喜び！

また、レクリエーションでは、パズルゲームをしました。これは、ライズ古賀に関する問題がパズルになっているのですが、皆さんにはパズルを完成させた後その問題に答えてもらいました。

少し難易度の高い問題にしたつもりでしたが、驚くことに皆さんスラスラと答えられていました。

今年度最初のイベント。

いいスタートが切れました。

お弁当
完食です！

桜の花びらもよく
頑張ってくれました

お花見

H25.4.3

ライズケアセンター イベント紹介

誕生会

美女？２人組によるAKB

節分

かわいい鬼と2ショット

バレンタイン

ひな祭り

ケアセンター3人娘

ビールがあればなぁ・

結構なお手前で・・・

ライズケアセンターがスタートし、早８ヶ月が経ちました。ケアセンターは１日かけて自分のペースでリハビリを行う事ができます。又木下部長の鬼のマット訓練をはじめ、マシンを使用しての機能訓練を積極果敵に続ける事で、最近ではマシンの足台に足が上がる様になったり、自転車のサドルを跨げるようになったりと身体の回復が見られる様になりました。そんなリハビリだけではなく心身の休息も必要ですので、ケアセンターでは毎月季節の行事を行っています。

「**節分**」では、スタッフ有吉が扮するかわいい鬼に皆で容赦なしに豆をぶつけて退治し、１年の無病息災を願いました。

「**バレンタイン**」では、チョコとは一転、焼き鳥を焼いて居酒屋気分を味わいました。「ビールがあれば・・・」との声も上がりましたが、次回ノンアルコールでも検討したいですね（笑）

「**ひな祭り**」では、女性スタッフが日頃見る事のない着物姿に変身し、お抹茶をお出ししました。目の前で点てた抹茶は鮮やかな緑色とまろやかなうま味があり、慣れない手つきではあったものの「おいしい」と言って頂き、スタッフも「ホッ」と胸を撫で下ろしました。

「**誕生会**」はライズグループの中でもケアセンター唯一の行事です。誕生者の出生から現在までの歴史を紹介しますが、普段頑固一徹の利用者の方もこの時ばかりは涙、なみだとなりホール全体が涙の渦に包まれました。誕生者紹介の後はスタッフの出し物。今回は若者２人が学生時代にタイムスリップ！ダンスも今話題のＡＫＢという事で、サビでは利用者の方と共にノリノリで踊りました。

さて、今年度のイベントも内容盛り沢山で企画しています。皆様の笑顔を求めて、スタッフ一同張り切っています。運動の息抜きとして一緒に楽しんでいきましょう。お楽しみに☆

ライズケアセンター利用者紹介

Make ☺ Friends

矢野茂樹　さま

毛利正子　さま

2年前の2月中旬頃の夕食後、風呂に入り少しよろける様な感覚だったのですぐ布団に入り寝る前にいつものようにトイレに行きそこでバッタリ倒れた。救急車で水光会病院に担ぎ込まれたのは翌朝10時頃になった。いろいろな悪条件が重なり処置が遅れた事は今でも悔いが残る。3ヶ月前に80歳になって親戚や家族にお祝いしてもらったばかりだった。
入院治療は6ヶ月半で後半の3ヶ月半をリハビリ病棟で過ごした。
退院してすぐライズでのリハビリに週2回お世話になってあっという間に1年が経過した。リハビリの成果は自分が期待していた程は上がらなかった。それは与えられたメニューや器具がありながら進んで自分から活用して積極的に取り組む姿勢に欠けていた事に気付き反省した。昨年の9月からライズケアセンターに移り、週に月・水・金のスケジュールでリハビリのメニューも大きく変わり、「自己確認チェック表」で毎日積極的に取り組むようになった。木下部長をはじめスタッフの皆さんの指導も適切で改善のスピードが上がってきた感じがする。私の特に楽しみのマット訓練で腹筋運動が出来るようになったり、腕立て伏せも出来て左半身の力が少しずつついてきたような実感があり張り合いのあるケア生活を楽しんでいます。
今後も活力、元気、希望とそして感謝の気持ちを忘れずに頑張ります。

～エピソード～

仕事：70歳まで人並みのサラリーマン生活
破れた夢：85歳までにゴルフのエイジシュート達成
家族：娘2人東京・横浜から月2回帰福
妻：グループホーム入居
楽しみ：テレビのスポーツ番組全般、特にプロ野球

我が家では、四季を彩る花が次々と咲きます。桜、水仙、ツツジ、紫陽花、椿、梅などの花が、とても綺麗で、楽しませてくれます。
私は、30代前半でリウマチを発症し、以来長い間病気と仲良く付き合っていますが、初めはそんな余裕もなく、子育てと重なって毎日の生活が精一杯の時もありました。
古賀の薬王寺温泉に療養に行ったり、大きな病院に行ったりもしましたが、病気の進行を止める事は出来ず次第に身体全体の関節が破壊され、激しい痛みで外出する事も苦になり、殆ど家の中で過ごすようになってしまいました。
そのうち、幼かった娘達も、大人になって温泉に誘ってくれるようになりました。それで、少しずつ買物や旅行で外に出掛けるようになってきたのですが、バリアフリーの部屋を予約したものの、中々私が入れるお風呂がないというのが現実でした。
ところが昨年、娘夫婦と孫と一緒に熊本のホテルに泊まった時、車椅子のまま入れる温泉があったのです。久しぶりでとても気持ちが良く体全体が温まりました。
その後、そんなお風呂があるデイケアの施設はないだろうかとケアマネージャーさんに相談した所、ライズケアセンターを紹介して頂きました。見学に行って、これなら入れると思い、お願いする事にしました。お風呂がとても気に入っています。
利用するようになって、半年が経ちましたが、家に来られるヘルパーさんから足の開きが良くなったと言われたり、今まで届かなかった所に頭が当たったりと、自分でも信じられないような事が起こったりと、嬉しくなります。これも、週1回のお蔭だと感謝しています。また、スタッフの皆さんの雰囲気も良く、今では、ライズに行くのが楽しみになっています。これからも、宜しくお願い致します。

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ご紹介します。

「宝物」と聞かれて、まず思いついたのは手に入れた油絵十数点、リトグラフ数点、拓抽十数点など、それにコイン帳や切手帳などのコレクション。
次に、国会図書館をはじめ公立図書館、大学、高校、中学、小学校友人などに贈った写真帳「世界の旅シリーズ（エジプト・スペイン&ポルトガル・イタリアニュージーランド・トルコ・中欧ヨーロッパ）」の6冊。
これには退職金の半分も使ってしまった。
でも、「般若心経」の「色即是空」「空即是色」を思い出して、真の宝物は形のある物ではなく、家族、友人知人、それにお世話になった方々との思い出が真の宝物ではないかと思い直している。
この絵は福岡市役所の展示場にて、ちょっと高価だったが、赤い夕陽の色がとても気に入って購入した。

「リトグラフ」

ケアセンター
井戸　修様

第26回　健康教室　2013. 2. 24

テーマ　「 ストレス 」

ストレスとは、生物学的には何らかの刺激によって生体に生じた歪みの状態を意味しており、元々は材料力学上の言葉で、例えばスプリングを引き伸ばしたり、ゴム球を押し縮めたりした時にその物質の内部に生じた応力の事を言います。経済的に豊かになり、科学技術も高度に発達し、より便利で快適な生活が実現している現代社会ですが、その一方で、ストレス社会とも呼ばれています。現代人は多くのストレスを抱え、こころの病に悩んでいます。その要因は、管理社会、競争社会、高齢社会化による孤独など、さまざまです。

講師　：中本　亮　先生（看護師）

①ストレッサーとは？

ストレスの原因はストレッサーと呼ばれその外的刺激の種類から物理的・化学的ストレッサー、生物的ストレッサー、心理的ストレッサーに分類され、ストレッサーが作用した際、生体は刺激の種類に応じた特異的反応と刺激の種類とは無関係な一連の非特異的生体反応（ストレス反応）を引き起こします。

物理的・化学的ストレッサー

騒音、温度、有害物質、薬物、毒物、大気汚染など

生理的ストレッサー

成長、老化、出産、過労、睡眠不足、栄養不足、ウイルス、細菌感染、けがなど

心理的・社会的ストレッサー

職場や学校での人間関係、欲求不満、恐怖体験、失望や挫折感、人生上の重大な変化など

ここで1つ注意したいのは、結婚や入学、昇進、成功など一見プラスの事象でもストレスになり得るということです。そのような時にも、雑事や新しい環境の変化への適応が求められ、適応できない場合は過剰なストレス反応を起こす可能性があるのです。「ストレスはない」と言い切る人たちの中には、「ストレスであるはずがない」という思い込みから、自分を追い詰めてしまう状況になることがあります。

②ストレスチェック

厚生労働省の調査によると、ふだんの生活でストレスを感じている人は、男性で76.9%、女性で84.2%にものぼっています（平成14年国民栄養調査結果より）。しかし一方で、同じ状況にあってもストレスをまったく感じないという人もいて、その感じ方には個人差があることも事実です。ストレスの感じ方の差はどこにあるのでしょう。ここで皆さんのストレスチェックをして見て下さい。

- □仕事、家事が忙しく自分の自由になる時間をとれない。いつも何かに追われている
- □悩みや不安は他人に話さず自分の中にためてしまう
- □なかなか寝付けない、または熟睡できない
- □何事も完ぺきにできないと気が済まない
- □ささいなことに怒りを感じ、イライラする
- □ストレスを発散できる趣味がない
- □人生がつまらない
- □他人の失敗に対して厳しい
- □いやでも「No」と断れない
- □ついあれこれ心配してしまう、取り越し苦労が多い

あなたがチェックした数は____個です。

・2個以内：ストレスにうまく適応しているようです。ストレスが高くともそれに対して前向きに対応していくことで、仕事や生活の満足度が上がります。

・3～5個 ：ストレスへの具体的な対策が必要です。リラックスできる時間をあえて作り、ストレスの原因を見直してみましょう。

・6個以上：今の状態を続けてしまうと、ストレスでパンクしてしまいます。めまいやだるさ、頭重感など体の不調はありませんか。ストレスにより最も影響を受けやすいのは自律神経系ですが、放っておくとますます回復が困難です。1人で抱え込まないで、周りのサポートや専門家の助けを得ることも大切です。

③ストレスと上手に付き合うには？

様々な面で急速に変化している社会の中ですごしている私たちは、ストレスから完全に逃れることはできません。そこで、ストレスと上手に付き合うために、自分自身にあったストレスをコントロールする方法（セルフケア）を身につけることが大切になります。

①自分のストレスを評価しよう（評価は2段階）

一次的評価
- ●自分に関係するものかどうか
- ●害や喪失をもたらすものか
- ●将来脅威をもたらすものか
- ●脅威であっても挑戦すべきか

→

二次的評価
- ●どのような対処の選択が可能か
- ●個人の対処資源の中から利用可能な対処方略（コーピング）を選択

②評価後の対処方略（コーピング）を考えよう！

ストレッサーに対して考える

問題解決志向的対処形式

問題を正面から見つめて、解決を目指すことです。状況や環境や人間関係を変えるのは難しいことも多いのですが、努力してみる価値はあります。

- ・どこに問題があるか考えてみる
- ・違う方法をとればうまく解決できることに気付く
- ・新しい考え方を見つける
- ・最悪の事態に備える
- ・良い解決方法がひらめく

ストレス反応に対して考える

情動志向的対処形式

問題を避け、別の楽しいことを考える・言い訳をする・ 気晴らし、気分転換・逃げる・食べる・お酒を飲む・八当たりをする など

- ・そのことを深刻に考えないようにする
- ・飲んだり食べたり運動したりして気晴らしをする
- ・問題の原因となっている人たちに怒りをぶつける
- ・自分で一番望んでいたものでなくてもその代わりのもので良い事にする

④特別編（精神的ストレスに食べ物で抵抗力をつける方法）

ミネラルの中で注意したいのはマグネシウムです。ストレスを受けると、このマグネシウムが減少し、不安感や気がめいったり、神経が興奮したりといった症状がでます。ストレスが身体に加わると、体内のビタミン・ミネラルが急速に減少する事が分かっています。この減少する栄養素の補給が充分であれば、それを防ぐことが出来ます。ビタミンの中ではB1とCに注意です。B1は、脳の中で糖質がエネルギーとなるのに必要で、脳の為のビタミンと言われています。これが不十分であると脳が疲れ、精神的に不安定になり、正常な思考ができなくなります。Cは、ストレスに対するホルモンのもとを作っています。ストレスを受けた身体は、ある種のホルモンを分泌して正常に保とうとします。より多くのストレスは、大量のビタミンCを体内で消費する事になります。

※マグネシウムを多く含む食品は、ごま・わかめ・ひじきなどの海草類・ほうれん草・小松菜・ニラなどの緑黄色野菜です。ビタミンB1は、大豆食品・豚肉・玄米・胚芽米。ビタミンCは、緑黄色野菜や芋類に多く含まれています。

今回の健康教室も大勢の方に参加して頂き、大変盛況でした。皆さん必死で勉強されていました。

ストレスに対し、人それぞれに色々な対処法があり、また、ストレスの原因によっても、対処の仕方が様々です。この健康教室を元に自分に合ったストレス対策が出来る様になって頂きたいと思います。

中村亮先生、本当にありがとうございました。

発行
ライズ
リハビリ特化型デイサービス
≪発行日≫2013年5月
≪編集スタッフ≫
宗像：和田・西森・田村・権田・田島・池田
古賀：吉武・白澤・坪原・松崎
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。

～編集後記～

編集　「うららかな　春の日差しに　包まれて　花の香りに　心安らぎ・・と。」

部長　「こら、柄にもなく、なに短歌詠んどるんだ。手を動かせ、手を！」

編集　「はーい。しかし、春といえばやはりお花見ですよね。この間のライズでの桜のお花見では満開の桜をみんなで一緒に見れて、なんだか心も温かくなりましたよ。」

部長　「そうだなあ。本当に貴重な機会だったよ。あんな大勢で、しかも外で花見なんてなかなかできないからなぁ。ほんとにみんなの明るい表情が見れて嬉しかったよ。」

編集　「桜っていいですね。本当に春は心が清々しくなりますよ。」

部長　「そんなに安らいでいられるのも今のうちだぞ。これから暖かくなるが、五月病や夏の暑さになど負けず、ちゃんと仕事しなきゃな。」

編集　「そうですね。ここは一つ景気づけにケーキでも食べてケーキ付けときましょうよ！」

部長　「寒すぎて少しも笑えんぞ。それじゃあ景気付くどころか、士気がガタ落ちじゃないか！ここは責任持って、『夏のイベントは僕が引っ張っていきます！』っていうぐらいの誠意を見せてほしいもんだがなぁ・・・」

編集　「そんなあ・・・（泣）これからまた暑い中忙しくなるんですね・・・。」

部長　「夏祭りの火踊りでは、また暴れるぞー！」

編集　「やる気満々ですね（汗）火傷させないでくださいよ。」

通所介護ライズ
宗像市東郷129ー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

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005

ライズケアセンター
宗像市東郷126ー4
TEL:0940-39-3309
FAX:0940-39-3310
Mail:rise-care@rise-info.com