

らいず★RISEライズ

2011 No.12



「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No12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。



1. 巻頭言 ライズ古賀所長 吉武雄誠

特集1

2. 特集1 スタッフ紹介

新人スタッフ 井上 麻里 原 佐代美 古閑 美優

3.4 ライズ通信 Make Friends

自己紹介 早川 清澄 様 南 秀子 様

自己紹介 角永 京子 様 永田 捷児 様

ご紹介 興梠 トナミ 様 仲光 昭治 様

ご紹介 荻田 篤 様 松原 恒市 様

5.6 イベント紹介

7.8 ライズ古賀

9.10. 健康教室 ～口腔ケア～

特集2

11. 特集2 私の宝物

12 ライズ勉強部屋

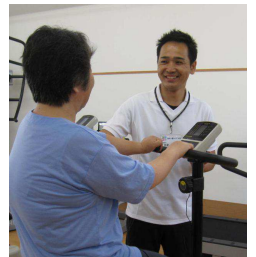
13. アクティブー般紹介

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



皆様、ちょっと遅い挨拶になります
が、あけましておめでとうございます。
ライズ古賀で管理者をしている吉武
です。早いもので開設から11ヶ月が経ち、
右も左もわからないまま、ただただ
「早く軌道に乗せたい」「宗像のライ
ズに恥じないように」とスタッフ一丸
となって、力をあわせて頑張ってきました。
今回初めてこの巻頭言を担当す
ることになり、ほんの少し自己紹介を
兼ねて、ご挨拶させていただきます。

そもそも私がライズへ入社したのは、
宗像ライズの所長である木下が勉強会
の先輩だったことが縁で、ライズに見
学に行ったことがきっかけでした。そ
こで、宗像のライズにお世話になるこ
とになり、約2年間勤務した後、昨年
3月の開設にあわせて、ライズ古賀へ
配属になりました。それまで私は、遠
賀郡水巻町に住んでいましたが、自宅
は少しでも職場の近くにといい、住み
慣れた水巻を離れ、福津市宮司に引
越しました。現在の住所は個人情報保
護のため詳しくは言えませんが、（押
しかけられたら困るので・・・）宮地嶽神
社から歩いて15分程のところに住んで
います。今までとは違って子供を育て
るには最適な環境で、週末の朝は子供
を連れて宮地嶽神社まで散歩をするの
が日課となっています（最近は寒くて
さぼりがちですが・・・）。宮地嶽神社と
いえば、ここで詳しく述べるまでも無
く、商売繁昌の神様です。実は子供の
ための散歩と言いつつ、内心は、家も
神社の近くだし、小まめに行けばきつ
とご利益があるのではないかと密かに
期待して通っています。

さて、ライズ古賀は、宗像のライズ
と違い、2つの大きな特徴があります。
1つ目の特徴は、ご利用時間が14時30
分までと短く、入浴はなしで午前、午
後と風呂を挟んで、運動中心のプログ
ラムになっていること、2つ目の特徴
は、14時30分以降は介護予防事業の対
象者や自費の方を対象にサービスを提
供していることです。これは、私たち
が健康やダイエットを目的にフィット
ネスクラブを利用することと同じよう
に、たとえ高齢になって障害を抱えた
としても、以前と変わりなくフィット
ネス感覚で施設を利用して、身体機能
の維持、改善をしていただきたいとい
う想いを形にしています。

近年「平均寿命」よりも、健康で障
害のない期間を意味する「健康寿命」
を延ばすことに重点が置かれるよう
になりました。その鍵となるのが、運動
や身体活動の増加です。

ライズ古賀では、定期的に通所する
ことで運動習慣を身につけ、少しでも
健康な状態を維持し、更に短時間で集
中の時間にも有意義に過ごしていただく
またイベントや人との交流を通して、
楽しみを分かち合い、同じ悩みを共有
することで、再度出来なくなったこと
に挑戦し、自信を取り戻していけるよ
うにお手伝いをしていきたいと思います。

今年度はボランティア活動として、
地域の公民館活動や福祉サロンなどで
健康講話に参加し、地域の方々の要望
にお答えする形で話をさせていただきます。
今後このような活動を続けながら、
地域に根ざした施設を目指し、ライズ
という名の由来のように「上昇」してい
きたいと思っています。
皆様、今後ともどうぞよろしくお願い
いたします。

特集①

New Member



看護 井上 麻里（いのうえ まり）

昨年3月よりライズの一員となりました！井上麻里です。
私は趣味がカラオケとスポーツジムに行き体を動かす事です。
3歳の息子と公園などに行き全力で遊んでいます。
家庭があり主婦業もしていますが料理がどうも苦手で……。料理の得意な方はレシピなどを是非教えて下さい。
主任ナースの田中さんに優しく指導していただき、ライズでは日々沢山の事を学ばせて頂いています。皆様に笑顔に出来る様頑張りたいと思いますので、これからも宜しくお願いいたします。

介護 原 沙代美（はら さよみ）

こんにちは！介護士の原です。
早いもので、私もライズに仲間入りしてあっという間に5ヶ月になります。
はたして少しは皆さんの役に立てているでしょうか？（笑）
おっちょこちょいでお調子者の私ですが、皆さんの笑顔と優しさに支えられなんとかここまでやってこれました。
皆さんの一生懸命な姿を見るのが大好きで私も力をもらっています。
人に接する事の大切さ、楽しさも沢山学ばせていただいています。
これからも元気に頑張りますので宜しくお願いします。



インストラクター 古閑 美優（こが みゆう）

こんにちは！古賀から来た古閑美優です。子育てと仕事に奮闘する21歳です！五人兄弟の三番目に生まれ、たくましく！？育ったと思います。休日は三歳の息子と公園に行ったり自宅の畑で野菜の種を植えてみたりして過ごしています！特技は、学生の頃にやっていたバドミントンです！！部活で声だしをしていたせいか、大きな声を出すことには自信があります。まだまだ未熟者ですがよろしくお願いします。

R I S E スタッフ



R I S E 古賀 スタッフ



ライズ

通信

Make Friends

VOL 12



早川 清澄さま

私はJR東郷駅近くの、平井で生まれ育ちました。仕事は北九州市黒崎にある三菱化学で、定年まで勤務しました。他にも、貸しビル業の管理や、父と米や野菜を作ったり、趣味の釣りを楽しんでいました。体に異変があったのは、退職して5ヶ月後の事でした。退職前の人間ドックでは、まったく異常が無かったのに、ある日突然腰に力が入らなくなり蜂須賀病院で検査を受けると、10万人に1人の割合で起こる「ギラン・バレー症候群」の疑いがあると診断され、黒崎にある九州厚生年金病院に移されました。症状はだんだん悪くなり、手足はまったく動かなくなり、呼吸をするのも困難で、ついに人工呼吸器までつける事になりました。脳はしっかりしていて、目も見え、人の話は良くわかるのですが、気管を切開して話す事もできず、

4ヶ月間意思の伝達が出来ず、イライラしたり、また、食事は流動食で、味も無く、ただ生かされているだけだと、辛く感じました。通常「ギラン・バレー症候群」は、回復が早く、社会復帰している人が多いのですが、私の場合重症で、5年間6ヶ所の病院に入院しました。発病してから1年ぐらいから、少しずつ手が動くようになり毎日リハビリに励んでいました。力を付ける目的で、古賀の「福岡県身体障害者リハビリテーションセンター」に入所し2年間訓練をして、車椅子ではありませんが、食事やトイレなど自分で出来るようになり、自宅に戻ることが出来ました。そして、ライズを紹介され、利用者さんの雰囲気も良く、スタッフの方の気配りや、設備が気に入って、平成21年2月からお世話になっています。私が、広報誌第11号に載せた川柳「リハビリは あきらめないで さぼらない」を守り、明るく、楽しく、元気よく、利用者の皆さんやスタッフの方々と頑張りたいと思っています。皆さん今後ともよろしく願います。



南 秀子さま

私は、昭和4年に北九州八幡にて生まれました。小さい頃は、大変病弱で一年の大半は病院生活でした。小学3年生の時、父の転勤により東京に移り住むようになりました。その後の私は元気いっぱい風邪一つ引かず過ごしました。6年生の時に、太平洋戦争が始まり昭和17年には小学校卒業と同時に女学校へと進学しました。私は、生徒動員として工場へと借り出されました。それでも、病氣もせず毎日過ごしていました。昭和20年には終戦となり、あくる年には女学校を卒業し短大に進学しました。その頃仕事の都合で、北九州に帰っていた父が、娘を一人東京においとくことは出来ない、と学校を卒業するとすぐに九州に連れて帰られました。そして、大分県中津で縁あって結婚し男の子2人を

make friends

make friends



仲光 昭治さま

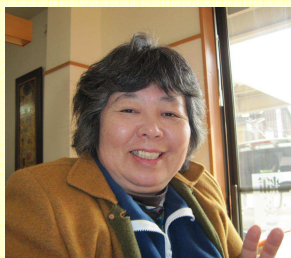
スマートで背も高く、いつも素敵な笑顔で挨拶を下さる紳士的な方です。色々なりハビリに挑戦し頑張っている姿はとてもカッコイイですよお♪



興梧 トナミさま

いつも笑顔を絶やさずに一生懸命、歩行練習をしている姿はとても輝いています。スタッフの事も気遣って下さるととても優しい方です。これからも、その笑顔でリハビリ頑張ってください。

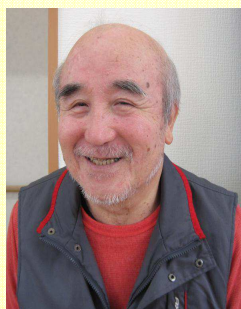
授かり、毎日を忙しく生活してまいりました。その後、小倉へと引越しをしました。が、主人が病気をした事もあって、毎日家事に仕事にと病気をせず頑張っていました。そして、平成3年に宗像市に引っ越して来ました。最初の頃は何も無かったのですが、だんだん体調が崩れ始め、年に何度も医師会に入院し3年前には耳の中に常状痲疹がで、気が付いた時にはもう手遅れで、顔面痲痺が残っていました。すぐに産業医科大学病院に入院し手術をしました。しかし、顔面マヒは残りしました。一昨年には、蜂須賀病院で腰の手術をしました。私は、簡単に考えていた腰の手術でなんと歩けなくなったのです。死にたいと思いました。それを救って下さったのがライズです。最初は体験に行きビックリしました。優しくて明るく笑顔、私は、体のリハビリもさることながら、心の方も癒されました。本当に感謝でいっぱいです。所長さま始めスタッフに皆様本当にありがとうございます。また、ご利用者の皆様、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



角永 京子さま

とてもとても楽しくいつも笑っているのが太ってきました。只今減量中です。

去年の5月より利用しています。3年9ヶ月前に脳出血により右半身不随になり、良くなる可能性はないのですが寝たきりにならない様に利用しています。第2の人生の趣味は日常生活の中の勉強、音楽を聴いたり、歌を歌ったりで好きな事をして最高の人生です。でも泣いてばかりの人生があったからこそだと思っています。家族にも恵まれ、したいようにさせてもらっていると感じています。ライズさん、これからもよろしくお願い申し上げます。



永田 捷児さま

秋晴れのよいお天気の日、久しぶりに裏庭のもちの木に登り剪定をしていました。植木屋さんになくなった気分です。ところが突然バランスを崩し、路上へ落ちてしまった。起き上がろうとしますが、手足が動かない。力が入らない。高いところから落ちたのに全く痛さを感じない。もうろうとして、夢を見ているような不思議な時間が過ぎた。家内が頭の出血を押さえながら「救急車はまだ？」早く来るように言っていて、「と誰かに叫んでいた。暫くして消防車が来た。家内が119番へ通報したとき、相当、動揺していたのか消防車と呼んだらしい。やがてピーポー、ピーポーと救急車が近づいて来た。安心したのか気が遠くなり、後の事はよく覚えていない。気がつけば近くの病院の集中治療室のベッドの上にあった。2日後ヘリコプターで飯塚の脊損センターへ転院。「頸髄損傷・四肢痲痺」の診断で長期入院するハメとなった。予め覚悟はしていたが機能回復は極めて難しい事を知ったとき、直ちに現実を受け入れる事ができなかった。入院後3日目から厳しいリハビリが始まった。全身の痺れと肩の痛みとの戦いが続いた。1年3ヶ月の入院生活に区切りをつけ、21年の暮れに退院。在宅生活の本番が始まった。毎日お地蔵さんと一緒に、ソファーでジッとテレビを見ているだけ。家内の介助なくては何もできず、不甲斐ない日々を過ごしていたが訪問リハビリとライズ古賀の通所で徐々に筋力・持久力がついてきた。こうなるとリハビリに力が入ってくる。ライズ古賀でのストレッチとスリングはついていくのがやとだが、マシンはスポーツジムに行った気分が気合が入る。何よりの楽しみは、理学療法士の先生から肩の筋肉のコリを指先でぐりぐり揉みほぐしてもらう時だ。これが実に気持ちいい。昼食も楽しみ。味付けが上手。いつも美味しく頂いている。イベント食が待ち遠しい。また食後のコーヒーが有難い。ほっと一息つける。何でもよい、出来ることが増えることは嬉しい。今はまだ、右手で頭をかけるが、これからもリハビリを趣味として、頑張つて、いつかもっと元気になる、今度はヘルメットをかぶり、命綱をつけて木に登ろうと思っている。

、ピーポーと救急車が近づいて来た。安心したのか気が遠くなり、後の事はよく覚えていない。気がつけば近くの病院の集中治療室のベッドの上にあった。2日後ヘリコプターで飯塚の脊損センターへ転院。「頸髄損傷・四肢痲痺」の診断で長期入院するハメとなった。予め覚悟はしていたが機能回復は極めて難しい事を知ったとき、直ちに現実を受け入れる事ができなかった。入院後3日目から厳しいリハビリが始まった。全身の痺れと肩の痛みとの戦いが続いた。1年3ヶ月の入院生活に区切りをつけ、21年の暮れに退院。在宅生活の本番が始まった。毎日お地蔵さんと一緒に、ソファーでジッとテレビを見ているだけ。家内の介助なくては何もできず、不甲斐ない日々を過ごしていたが訪問リハビリとライズ古賀の通所で徐々に筋力・持久力がついてきた。こうなるとリハビリに力が入ってくる。ライズ古賀でのストレッチとスリングはついていくのがやとだが、マシンはスポーツジムに行った気分が気合が入る。何よりの楽しみは、理学療法士の先生から肩の筋肉のコリを指先でぐりぐり揉みほぐしてもらう時だ。これが実に気持ちいい。昼食も楽しみ。味付けが上手。いつも美味しく頂いている。イベント食が待ち遠しい。また食後のコーヒーが有難い。ほっと一息つける。何でもよい、出来ることが増えることは嬉しい。今はまだ、右手で頭をかけるが、これからもリハビリを趣味として、頑張つて、いつかもっと元気になる、今度はヘルメットをかぶり、命綱をつけて木に登ろうと思っている。

この笑顔！サイコ～だぜ！



松原 恒市さま

にこやかで穏やかな優しいお父さん…って感じです。とってもハートが温かで周りの人やスタッフにいつも声を掛けたり気配りをして下さってます。



荻田 篤さま

運動が大好きな荻田さん。体がとっても柔軟で、リハビリもいつも積極的に取り組まれています。昨年は、ゴルフにも行かれたそうです。またお話を聞かせて下さいね。



RISE Christmas party 2010



おもちつき

平成二十二年十二月二十三日



右ページ

- ①ライズ宗像スタッフによるラインダンス
- ②スペシャルゲスト
(上) CLOUD OF MUSIC
(下) ゴスペルグループ mue
- ③ライズ古賀スタッフによる社交ダンス
- ④抽選会

夏祭りに並び、ライズのビックイベントの一つ、クリスマスパーティー2010が12月29日(日曜日)に行われました。6回目の開催となった今回は、「ライズ古賀」と合同で行ったため、過去最高の151名の方も方々にご出席いただき、内容もかなり充実したものとなりました。

会場は日本赤十字九州国際看護大学内のレストラン「アステール」。ガラス張りの室内を12月とは思えない柔らかな日差しが差し込み、その場にいるだけで幸せな気分になりました。

約2時間のパーティーでしたが、内容は盛りだくさん。皆さんの笑顔が途絶えることがなかったように感じます。

オープニングはライズ(宗像)スタッフによる出し物「ラインダンス」(右写真①)。息の合った美脚の舞に会場はうっとり。普段はジャージ姿のスタッフですが、この日はかなり魅力たっぷりでした。

今回は二組のスペシャルゲストにお越し頂きました。一組目は、「CLOUD OF MUSIC」のお二人です。(右写真②)上代表の森のぶゆき様は、プロミュージシャンとして東京で20年間活動されていましたが、脳梗塞で倒れ、右半身麻痺・失語症となりました。しかし、奇跡の復活を果たし、この日も素晴らしい演奏を披露していただきました。クリスマスソングをはじめ、昭和の名曲など馴染み深い曲も演奏してくださり、飛び入りでマイクを握り一緒に歌われる方もいらっしゃいました。

二組目はゴスペルグループ「mue」の皆さんです。(右写真③)まさに天使の歌声！会場全体がとて幸せな雰囲気になりました。スローナンバーからアップテンポな曲など、様々な曲を聴かせて頂き、会場内はその歌声にすっかり酔いしれてしまいました。

さて、ライズ古賀スタッフも負けていません。「社交ダンス大会」(右写真④)を披露してくれましたが……

ん？……え？……ウエ……

ダンスはしっかりと踊っていましたが、吉武所長と縄田マコの強烈なインパクトに会場内唖然。その後大笑。一気に会場が楽しい雰囲気になりました。

パーティーの最後は抽選会(右写真④)。息を飲むひと時でした。見事一等を引き当てたのはライズ宗像の井本様、二等は秦様、三等はライズ古賀の山崎様でした。

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。

クリスマスが終われば、いよいよ年末。年末の恒例行事、「もちつき」も行いました。今年度のライズイベントは不思議なほど天候に恵まれ、この日も師走とは思えない暖かな日差しの下、昔ながらの餅つきを楽しみました。

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。脳梗塞の後遺症により片手・片足が不自由な方も、重い杵を軽々と振り上げます。「昔取った杵柄」とはまさにこの事。スタッフ一同脱帽です。表紙を飾って頂いた遠藤さんも、「この日の為にリハビリをしてきたとおっしゃいました。写真からもその気迫が伝わってきます。

多くのスタッフは翌日筋肉痛でした。しかし利用者さんは至って元気。これも日々のリハビリの成果でしょうか……

①第2回 歩こう会!!

第1回から季節は流れ・・・

秋を感じて歩こうかい!

前は、5月にグリーンパークで開催したこの「歩こう会」。第1回で好評だったことあり、この度、満を持して第2回を開催しました。参加人数も増え、気合を入れて「さあ、歩こう!」と思ったものの、生憎の曇り空・・・。時折小雨が降る中での開始となりました。

参加された方の中には、「殆ど外を歩くことはない」と言う方もおられ、久しぶりに感じる土の柔らかさや、周りの景色を楽しまれている様子でした。次回こそ晴天に恵まれるように祈りたいですね。



歩いた後は・・・昼食♪



いざ・・・出発!!



山崎 博子様

脳出血を患って8年目となります。今まで、外を200mも歩くことはありませんでした。歩こう会で感じた、この「外を歩く」という感覚が久しぶりで凄く良かったと思います。これ以降、麻痺した脚が軽くなった様な気がしています。初めて外を歩けた事が自信となり、次の歩こう会にもまた参加したいと思っています。



武石 初喜様

歩こう会に参加するまでは、屋外をどのくらい歩けるか不安でしたが、思っていた以上に歩けることがわかったのでとても自信になりました。そのおかげで、先日行なわれた健康教室では、ライズ古賀まで歩いて通うことができました。今回の歩こう会では、思ったより坂道が歩けず、下りが予想外に怖く感じたので、それをクリアできればもっと行動範囲が広がるかなと思っています。

②年末もちつき!!



お見事!!



一休み♪



試食タイム



おりゃあ!!

年の瀬の・・・

ライズに響く・・・

ペッタンコ

12月27日、ライズ宗像に続き、古賀でも餅つきを行いました。釜で炊いた米と、臼と杵による最近では少なくなった昔ながらの餅つきには、懐かしさを感じると言う方もいました。

「餅つきなんて何年ぶりだろう」と言う方も、ブランクを感じさせない豪快なつきっぷりでした。出来上がった餅は、大根おろしやきな粉に付けて、みんなで美味しく頂きました。

世界に羽ばたけ! グルメツアー 9～12月特集

①イベント食～ハワイ

日常では味わえない
南国の雰囲気はいかがでしたか？

テーマは「ハワイ」
～menu～
・ロコモコ
・ロミロミサーモン風
・スープ
・ブルーハワイ



ハワイアンな雰囲気を演出し、食べる「ロコモコ」は絶品です。ちなみに「ロミ」とは、ハワイ語で「揉む・マッサージする」という意味です♪



②イベント食～インド

一味違うカレーの味わい…

テーマは「インド」
～menu～
・キーマカレー
・ごはん
・ナン
・レモンサラダ
・フルーツ
・漬物



多種多様なスパイスをふんだんに使用したインド料理は刺激的の一言。城主任の衣装も刺激的(ミステリアス)ですね♪

③イベント食～イタリア

イタリアといえばご存知…

テーマは「イタリア」
～menu～
・ピザ
・ボンゴレビアンゴ
・イタリアンサラダ
・南瓜のニョッキクリーム
・スープ
・ティラミス風デザート



馴染み深い料理の多いイタリア料理。スタッフ篠原の格好は「サッカー王国イタリア」を意識したとのこと。ご存知でしたか？



④イベント食～ロシア

北の国から…

テーマは「ロシア」
～menu～
・半ライス
・ボルシチ
・ピロシキ
・ロシア風サラダ
・ロシアンティゼリー



ロシア料理は過酷な環境で暮らす人々が作りだした料理で、何世紀にも渡り受け継がれてきました。スタミナがつくのでしょうか？詳しく知りたい方はライズ古賀・中里まで♪

テーマ 「口腔ケア」

「8020（はち、まる、に、まる）運動」って聞いたことありますか？80歳になっても、自分の歯を20本保とうという運動で、生涯自分の歯で噛めるようになりましょうという意味です。噛む事と体・脳の老化の関係や、更には運動能力との関係、また口腔ケアと感染症や全身状態との関係も科学的に解明されています。自分の歯の大切さ、口の中を清潔に保つ事の必要性など結構理解しているようで、実は知らないことも多いようです。自分の歯をいつまでも保つ方法は？口の清潔を保つ為、どんな事に気をつけたらいいのでしょうか？



講師：古屋敷歯科医院

三島 洋子 先生（歯科衛生士）

①最初に口のチェックをしましょう。

歯周病チェック

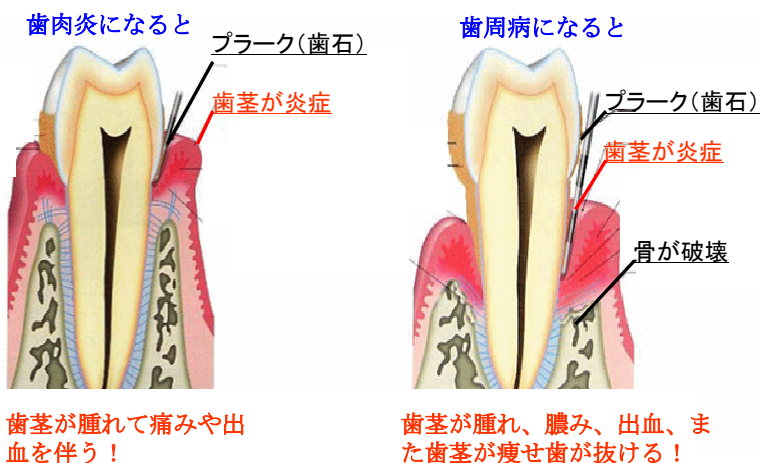
- ☐ 歯を磨くとよく出血する。
- ☐ 歯茎が充血し、赤みを帯びていることがある。
- ☐ 最近、歯が長くなってきたような気がする。
- ☐ 歯のすき間が大きくなり、出っ歯のようになってきた。
- ☐ 自分でも確認できるほど、歯がグラグラしている。
- ☐ 痛みと腫みを伴う歯茎の腫れを起こすことがある。
- ☐ 肉体的・精神的ストレスの蓄積により、歯茎がよく腫れる。
- ☐ 口臭があると他人から指摘を受けることがある。

☐ 青色＝要注意です。ここに一つでも該当する場合は、歯肉炎の可能性があるとおもわれます。

☐ 赤色＝歯周病の可能性が高い状態です。出来るだけ早く歯科医院を受診して下さい。

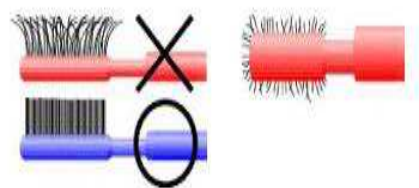
歯周病はむし歯以上に日本人が歯を失う原因である病気ですが、実際にどのような病気で、どのような症状が出るのかを知っている方は意外と少ないようです。さらに自覚症状が出にくい病気のため、実はすでにこの病気にかかっているにもかかわらず気付いていない方もかなりいると予想され、その結果、症状が悪化して初めて歯医者（歯科医院）に行った時にはすでに手遅れで『歯を失ってしまう』方がかなりいるのが現実なのです！

歯周病になると歯周組織が侵されますので、歯と歯の隙間が大きくなるため物が挟まりやすくなったり、歯並びが悪くなってきたり、歯が浮いた感じがしたり、噛み合わせが悪くなる事があります。歯周病になると歯を支えている周辺組織が侵されますので、おせんべい、リンゴなど硬い物を噛むと歯周組織が歯を支える事ができなくなり、痛みを生じる事があります。初期段階ではまだ骨、歯根膜などがそれほど溶けていないので歯がそれほどグラグラしませんが、指で触ってグラグラするようであればかなり歯周病が進行している可能性があります。一刻も早く歯医者に行く必要があります！



②「歯周病・虫歯の予防」

やはり一番の予防法は「歯磨き」。しかし綺麗に歯を磨けているのは少数でほとんどの方は上手に磨けていません。正しく歯磨きを覚える事で歯周病や虫歯を防ぐ事が出来ます。皆さんは下記のような歯ブラシを使用していませんか？正しい持ち方で磨けていますか？



こんな歯ブラシ使っていませんか？



上手なブラシの持ち方です。



歯間ブラシ：歯ブラシでは磨きにくい所を磨くことが出来ます。慣れるまでに熟練が必要。

③「歯周病・虫歯の予防」～磨き方～



奥歯は、ブラシを横にして優しく握り、一本づつみがいていきます。



前歯は、ブラシを縦にして優しく握り、一本づつみがいていきます。



歯の裏は、ブラシを縦にして優しく握り、歯を一本づつ押し出すように磨きます。

④「入れ歯の手入れ」



⑤「唾液腺マッサージ」

唾液の分泌には入れ歯の安定や他にも様々な効果があります。唾液の分泌を促すマッサージを是非、ご自宅でも実践してください。

① 耳下腺



親指を耳の後ろに、残り4本の指を軽く閉じて手のひらをほほにあて、うしろから前にむかってまわす。

② 顎下腺

親指であごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下あたりからあごの下まで順番に押していく。



③ 舌下腺



両手の親指をそろえて、あごの下から突き上げるように、ゆっくりにグーッと押す。

※ 唾液の効果

- ① 抗菌作用・・・唾液ペルオキシダーゼは細菌の発育を抑制・殺菌し、発ガン物質の弱毒化作用があります。
- ② 体に良いホルモンの分泌・・・耳下腺・顎下腺からパロチンという唾液腺ホルモンが分泌され、骨や歯、毛髪などの発育を促進し加齢現象を抑制します。
- ③ 粘膜表面を保護・・・粘膜表面を滑らかにし飲み込みを助け、咳き込みの防止になります。
- ④ 食べ物の味を味わう・・・食べ物の味が唾液に混ざって味を感じます。
- ⑤ 口の渇きを感じる・・・体が脱水状態にある時は、唾液の分泌が抑制され口渇感を覚え、水分の補給を促します。入れ歯の安定にもなります。

⑥「加齢と共に口の中で気をつけたい事」

人の体はおおよそ25歳前後から退行性の変化が全身に始まると言われています。その中の口の変化では、最初に歯数が段々と減少していきます。一般には人間の歯は60歳前後までの寿命だと言われています。しかし医学が進歩した現代では、平均寿命が83.6歳（男性79歳・女性86歳）までに伸びています。そこで60歳以降の歯の寿命25年間に如何に伸ばしていくかが、これからの大きな課題になります。そこで皆さんには、もっと口の中に関心を持って頂きたいと願います。まず自分の口の中に何本の歯が残っているか？また口の中の変化（舌・頬・口唇・歯肉）はないか？時々自身で口を覗いて見て下さい。もし自身の口が見えない場合は、家族の方に確認してもらって下さい。最後に時間があれば、半年に一度はかかりつけの歯科医院で検診を受けてください。



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。皆さん熱心に勉強されていました。しかし、所長が一番必死だったかも（笑）
古屋敷歯科医院 三島洋子先生本当にありがとうございました。

わたしの宝物

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

お宝 其の参 母から買ってもらった 「ミシンさん」

二十数年前、お嫁入りの道具として「買っておいだから」と、渡されたミシン。その当時、持ち運びでき、画期的な機能を持ったミシン。今では手頃な値段で買えるミシンもその頃は結構高く、専業主婦だった母が、コツコツ貯めてプレゼントしてくれた物です。

今では、部屋の隅に忘れられたように置かれているミシンも、子供(娘)が生まれてからは大活躍で、子供服の本を買い込んで毎日のようにブラウス、スカート、帽子、コート、バックと作り、娘から「ミシンさんすごいね！何でも作れるね！！」と、撫でてもらえる存在になり、せっせとリズムよく動いてくれました。

そのミシンも子供たちが大きくなると、忘れられるようになり……つい先日久しぶりに使ってみると、切換えの部分がどうしても動かず、直線もままならず……買換え時期かなと思ったものの、利用者さんの手直しされたバックを思い出しました。留め金の部分が壊れてしまったバックでしたが、ご自分で直し大事に使ってあります。

何でも買えば済む時代になり、すぐ捨てたりしてしまいますが、その直されたバックを見習い、長年私達家族の為に頑張ってくれたミシンさん！楽しい思い出を沢山作り出してくれたミシンさん！しっかり修理をして、私がミシン掛けができなくなるその日まで、隅でホコリをかぶる事なく宝物としていつも胸を張って「私のミシンさん元気ですよ」と言えるようにして行きます。それから母にもあらためて「ミシンありがとうね。私の宝物だよ」と伝えようと思います。



ライズスタッフ
田中 美子

お宝 其の式 「碁盤と碁石」



私の部屋の一隅を碁盤と碁石が陣取っています。

この品々は、私の退職を祝って、第2の人生の門出として有志一同からいただいたものです。同僚との出会いの一局、碁敵との対局等々、幾多の喜怒哀楽の歩みを刻み、頂けることへの大切さも教えてくれた大切な思い出のある宝物だと思っています。

妻が病床に伏して以来、約17年の間、看病と家事に追われ、今だに碁石を手にしていませんが、「ライズ」にお世話になり、約3ヶ月になりましたが、お陰様で生気を取り戻したように思います。

これを機に、いつの日か碁盤との対話を楽しみたいと思っています。



宮副 進 様

お宝 其の巻 「ナースキャップ」

私が看護婦を目指したきっかけは、確か高校時代に観た映画に出ていた「白衣の天使」に憧れてのことだと思います。今となればもうはつきりしませんが……

高校卒業後、当時の準看護学校へ入学し、卒業後すぐに田川病院へ就職しました。憧れの「白衣の天使」になれましたが、実際は、「こんなにもきついものか」と思いました。1日中走り回り、残業も毎日当然でした。

田川病院では、内科・外科・整形外科・婦人科など、各科を経験しました。中でも外科が1番好きでした。外科では、術後1週間ほどで抜糸し、徐々に創部がきれいになっていき、元気に退院していく患者さんを見送ることができるからです。

忘れられない思い出としては、私が当直の日に運び込まれた男の子の事です。それは初秋の早朝でした。新聞配達中の交通事故で、まだあどけなさの残る高校生くらいの男の子でした。顔を何十針も縫合し、跡に残りそうな傷でした。あの勤労少年は今はどうしているでしょうか。無事学校を卒業出来たでしょうか。未だに心に残っています。

このナースキャップは私の看護婦人生で2代目となります。1代目の帽子は、四角く、大きく、最近では全く見るものがなくなりました。この2代目は45歳頃、田川病院から頂いた物です。

最近はずっと物忘れも多くなりました。たまにはこの思い出の詰まったナースキャップをみて、昔を思い出したいと思っています。



嶋井 映子 様

一病に
人それぞれの
春の風

お宝 其の四 「完走証 記念メダル」

NAHAMARASONに挑戦

勇気付けられた「チバリヨ」の声援



世戸口 尚英 様

「このお金は何に使おうかな」。2002年5月に20年勤続の表彰を受けた私は、記念品代の使い道で悩んでいました。時計、万年筆、それともリッチなディナー？ありきたりの物ではなく、思い出に残る記念品にしたいと考えていたのです。ちょうどその頃、後輩たちが市民マラソンに出場したことを知り、また友人が沖縄に行つてマラソンに参加するというので、自分もマラソンに挑戦してみたいと思うようになりました。この記念品代を使つて沖縄のマラソンに出場しよう。完走できないかもしれないけれど、そうすればきっと思い出に残るに違いないと考える。沖縄マラソンの旅に使うことにしました。

沖縄で最大のNAHAMARASONは制限時間が6時間と他の市民マラソンに比べ規制が緩やかなので、初めての挑戦には好都合でした。また12月開催というのも半年あれば何とかなるだろうと甘い考えを持って3kmから走り始めました。だんだん調子が出て距離を伸ばし、20kmなら大丈夫と手ごたえを感じていたので「できるだけ良いタイムで完走したい」と思うのが人情でしょう。ところが無理な練習がたたり、膝に水がたまって10月初旬まで走れなかつたのです。その時に「無理をせず、自分のペースで走ることが大切だ」と学びました。

その後、膝のケガも何とか間に合つて、スタートラインに立てました。42kmも練習で走ったことがなく、完走できるか不安でした。「チバリヨ！(がんばれ)」沿道には地元の人々が声援だけではなく、蜂蜜レモンやバナナ、時にはアイスキャンディーを用意して切れ目なく応援してくれるのです。途中、何度も歩きましたが、立ち止まらなかつたことと沿道の温かな応援のおかげで、初マラソンで見事、完走。ゴールした瞬間は、何とも言えない感動と心地よい疲労感に包まれました。出場者は約2万2千人。私は4390番に「ゴールし、タイムは5時間4分21秒。その時の完走証と記念のメダルが私の宝物です。おかげで自信にもつながり、前向きに生きるようになりました。」

リハビリもマラソンに通じる場所があるのではないのでしょうか。入院中「あせらない、あわてない、あきらめない、ことが大事」と教わりました。私ももう一度マラソンに挑戦するためにリハビリに取り組んでいこうと思います。無理をせず、マイペースで。

アクティブ一般紹介

“アクティブ一般”は、ライズ自慢の器具やトレーニング内容を地域の皆様にも利用して頂きたいと思い、開設当時より介護保険での通所介護が終わった夕方に行っていました。一時期は都合により休止したこともありましたが、再開後は徐々に人数が増え大盛況となり、昨年の12月から月・水・金曜の週3回開催しています。

利用資格は問いませんが、宗像市より委託を受け、介護予防教室として利用することもできます。宗像市内であれば、送迎を行うことも可能です(要相談)。

運動は必要だと思うけど痛みがある、通う手段がない、どんな運動が自分にあっているかわからない、などの悩みのある方、専門のスタッフが優しく丁寧に対応致します。ぜひぜひ相談してください。



＜集団トレーニング＞



(A) マシントレーニング…筋力強化

(B) ストレッチ…柔軟性の向上

(C) バランス体操…バランス能力の向上

対象	年齢	週1回利用	週2回利用	週3回利用
「特定高齢者」もしくは「一般高齢者」の認定を受けた方	40-64歳	¥2000	¥4000	¥6000
	65歳以上	¥1000	¥2000	¥3000
自費(利用制限なし)		¥3000	¥5000	¥7000

※ 料金は月額です。

脳梗塞を発症してからもう7年近くなります。退院時、病院から当所を紹介して頂き、今は「夕方の部」1期生として週2回利用させてもらっています。その他、地区でのグランドゴルフ、家でのリハビリをやっています。まだ行動意欲が乏しい右半身の力不足の改善向上が必要です。もし7年前の体調近くに回復すれば、庭木・盆栽の手入れ、そして当時熱中していた能楽の謡曲・仕舞への再挑戦をしたいです。謡曲は昔の同好者との交流が出来て北九州まで通っています。ただ仕舞は大濠公園能楽堂での発表会後に発症したためそれがトラウマになっているせいかまだやる気がでないのです。もし稽古が出来るようになれば、地域での同好会を立ち上げたいものです。それが今の自分の目標です。回復は遅々としていますが、あきらめることなく「継続は力なり」です。



横大路 光則 様



大内 信一 様

若いころは東北地方南部で生活をしており、北九州に就職したのが昭和32年で、以降は製鉄業に携わり生産管理、環境管理に従事してまいりました。定年後、宗像に居をかまえ現在に至っております。若いころはよく山にでかけて、東北の春山や夏の沢登りを楽しんだものです。現在は健康上の理由で動くのも大変ですが、昔を振り返れば楽しい思い出がたくさんあります。また定年後、囲碁を勉強しへボ基(笑)を楽しんでおります。

テーマ 「嚥下体操」

高齢者が肺炎にかかる大きな理由のひとつに誤嚥があります。通常は気管に唾液やご飯が入っても、ムせて咳き込むため肺炎にまでなる事はありません。しかし加齢とともに、嚥下や咳反射が衰えてくると、誤嚥した物をうまく吐き出せないため肺炎となるケースが多くなります。また口腔内の細菌が気管に入ると肺炎を起こすこともあるので嚥下体操と同時に口腔ケアが重要になっています。

高齢者の誤嚥性肺炎を防ぐ為に『嚥下体操』が注目されるようになってきました。嚥下とは水分や食べ物を飲み込むこと。高齢になると嚥下機能が低下し、気管や肺などに食べものが入ってしまいます(誤嚥)。誤嚥を防ぐために考案されたのが嚥下体操です。様々な嚥下体操がありますが、今回はライズで行っている嚥下体操をご紹介します。ご自宅でも簡単に出来る体操です。是非お試しください。

ライズ式 嚥下体操

1.深呼吸

- ①鼻からゆっくり息を吸い、お腹を大きく膨らませます。
 - ②口をすぼめてゆっくり息を吐き出します。
- (①、②を3回繰り返す)



2.首と肩の運動

- 首や肩の筋肉が緊張していたり硬くなっていると、飲み込み
に障害が出てことがあります。首や肩の緊張をほぐしましょう。
- ①首を左、右、下、上に傾けます。
 - ②肩をすくめてストンと落とします。



3.口の運動

大きく口を開け「あー」、唇を力いっぱい引き「いー」、唇をすぼめて「うー」を3回繰り返す。



①「あー」

②「いー」

③「うー」

4.舌の運動

- ①舌を前に出します。舌を奥へ引きます。(2回繰り返す)
- ②唇の左端に舌の先端をつけます。唇の右端に舌の先端をつけます。(2回繰り返す)
- ③上唇をなめます。下唇をなめます。(2回繰り返す)



5.頬の運動

ほっぺたをプーンと膨らめます。次は、くぼめます。(2回繰り返す)



①「ぷくー」

②「しゅー」

6.発声練習

- ①唇をしっかりと動かし「さしすせそ」と言います。(2回繰り返す)
- ②舌をしっかりと動かし「たちつてと」と言います。(2回繰り返す)
- ③のどを意識して「がぎぐげご」と言います。(2回繰り返す)

**さしすせそー！
たちつてとー！
がぎぐげごー！
(あと2回！！)**



さあ、美味しい食事を頂きましょう。 いただきまーす！！！！

この企画は、ライズに來られて利用者に、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。よろしくお願いいたします。

今回のテーマ 「日常での出来事」

孫帰る 遊んだ後の ゴミの山

時計見て おやつはまだかと さいそくする

送迎の 車窓に映る 季節感

政策の 先が見えない 疲労感(菅)

年末の リハよりきつい 大掃除

結果発表

前回のテーマは「自由」でした。

最優秀作品

送迎の 順番ちよっと 泣き笑い

心をつたて賞

リハビリはあきらめないでサボらない

作 世戸口 尚英様

次のテーマは、「ライズでの出来事」です。ご応募下さい。



頭の体操

今回の頭の体操は「クロスワード」です。あなたの挑戦お待ちしております。

縦のキ

①髪をすくための道具

②あいまに記憶している事

③三つトリ位の大きさで、鳥だけと飛べません

④〇〇を刺して念を押す

⑤メキシコ料理によく使われる〇〇ソース

⑥刺身に添える大根

⑦うどんやそば、パスタなど

横のキ

①無くては生きていけない

⑤因幡の〇〇〇〇〇

⑦油

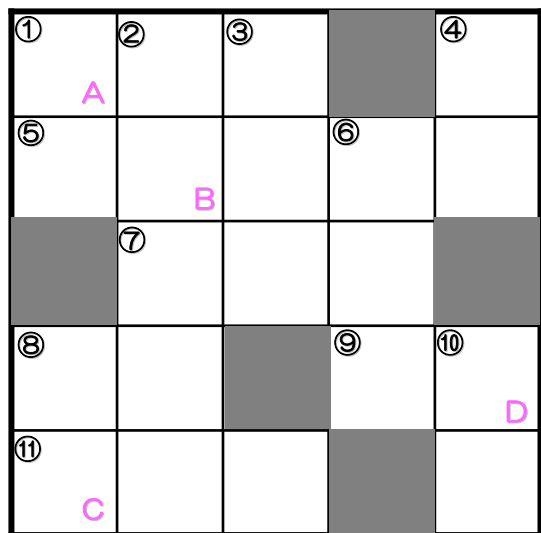
⑧〇〇にはまって大笑い

⑨コバン、ホオジロと言えどどんな生き物

⑪松浦亜弥のモノマネをするタレントは〇〇〇健康

*答え

①A ②B ③C ④D



×△□◇ ☆

編集後記

編集① いやーしかし年末は大忙しでしたね部長。

部長 クリスマス会に餅つき、忘年会 実に楽しかったな皆。

元部長 ん？忘年会？俺は呼ばれて無いぞ、古賀に行ったらもうこれだよ。(シクシク)

編集① ま、まさかー、だ、誰だこの手 違いは？

部長 (ドキ！)

編集② 幹事ってたしか部長じゃ？

編集① こ、これから！新入り！空気読みなさい。

編集② 新年会もそうでしたよね。

元部長 新年会？え、いつどこで？

編集② 古賀の中華料理〇〇ですよ。

元部長 古賀！俺ライズ古賀だよー(泣) わっはっは！忘れてました。 すんません。(汗)

元部長 俺のこと嫌いだろう？部長！

編集① まあまあ、二人とも仲良く行きましようよ。今回の古賀のペー ジ最高でしたよー！

部長 やはり元部長にはかなわないな

元部長 そ、そうかあー。わっはっは。 ふう。(汗)それじゃあ皆、今年も頑張ってくださいましよう。

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2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。

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
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