

らいず★RISEライズ

2009 No.8



特集① *Rise staffの素顔*

特集②
川柳王決定戦

おススメ!!
読書・映画の夏

あなたも絶対見たくなる！



特集1

1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎
2. Rise staff の素顔
 - ・ 太田久美子 大嶺志帆 中里邦子
 - ・ 縄田 彰 花田由紀 吉武雄誠
3. ライズ通信 Make Friends
 - ・ 自己紹介 伊規須利幸様 藤井正友様
 - ・ 趣味活動 篠原澄子様
 - ・ ご紹介 長谷川テルコ様 江崎幸子様
 - ・ ご紹介 勢島ヨシコ様 桑原恵子様
5. イベント紹介
6. クラブ紹介 Bistro Rise
7. 旅の思い出 バリアフリーなお店

特集2

8. Pickup Rise 読書のすすめ おススメ映画
9. 川柳王決定戦
10. 頭の体操
11. 健康教室
13. ライズ相談所 ライズを良くし隊
14. 豆知識 編集後記



管理者 木下健一郎

今から約10年前、もともと水泳が得意だからという訳ではなく、体力作りのために始めて、2年間ほど根気良くプールに通っている時期がありました。当時の水泳界では記録が更新されても水着の問題は出てこない超小型ブリーフの“ブーメラントタイプ”のパンツが男子の水着としては主流の時代でした。泳ぎが上手い者ほど履いているパンツが小さいという感じで、私も徐々に泳ぎが上達するに従い、水着を履き替えていきましました。そんな思い出と、大切に保管していた私の“ブーメラント”と一緒に最近またプール通いを再開しました。しかし時代は変わり、私が行ったプールで見ると中高年の男性の水着姿は、私の思い出のものとは一掃していたのです。

最近の水泳の大会が行われるたび、選手の記録更新よりも「ハイテク水着」の問題を良く耳にするほど水着に注目が集まっていますが、その注目される水泳選手の水着はスパッツの様に下半身を全て覆うタイプや、腰から膝上までを覆う下半身をあまり露出しないタイプが主流となっています。以前のように水着の抵抗を少なくするために水着を小さくする考えから、最近では逆に水着で覆うことで、肌と水との接触よりも

水の抵抗を減らす方法へと考え方は変わってきました。速いタイムを出すため、水泳のスピードの最大の障害である「水の抵抗」を減らすための研究は進み、その改善策として水着のスタイルは「ブーメラント」から「レーザー・レーザ」に代表される身体を多く覆うものへと大きく変化してきました。このように、水泳競技でより速いタイムを出すという目的はいつの時代でも同じですが、その方法としての水着のデザインは時代と共に変化を遂げています。

ライズは間もなく4周年を迎えます。より充実した、皆様に喜ばれるデイサービスとなるように、スタッフの人数も、サービス内容も4年前とは変わってきました。しかし、一緒に頑張っ、元気になるこの利用者様と私達スタッフとの共通目標は当初から変わることはなく5年目へと突入していきます。



Rise staff の素顔



趣味
二児の父親

Yusei Yoshitake

4月30日に第二子が誕生して、はや3ヶ月…。
休日は、子供の世話に追われる日々です。おむつ交換やお風呂も手馴れたもんです。唯一できないことと言えば、お乳をあげるくらいですかねえ。だいぶ顔が座ってきたので、そろそろ他の子に負けないように寝返り、起き上がりなどの基本動作訓練を始めるつもりです。PTですから。



Akira Nawata

趣味
ツーリング

僕の趣味は、「友達のバイク」を借りて、ツーリングに行くことです。今までで一番心に残ったツーリングは、やっぱり新北九州空港まで飛ばした時ですかね。空港までの海の上に架かる橋を走った時は、体を駆け抜けるさわやかな風が、人生の苦勞を吹き飛ばすようで、あの時の気持ちは一生忘れられません。



Kumiko Oota

趣味
ガーデニング

気が向くといつもガーデニングをしています。目標は、花と野菜で囲まれた庭を作ることです。子供と一緒に野菜作りをすることで、好き嫌がなく何でも食べれるようになりました。今は、トマト、カボチャ、トウモロコシ、ブルーベリー…いろいろな植えていますが、もしかしたら私の趣味は、いろいろ植えて想像する事が趣味なのかも…



Shiho Oomine

趣味
子供たちとおやつ作り

休みの日は、かわいい娘たちとお菓子や夕飯と一緒に作るのが楽しみです。娘たちは、小5、小2、1歳の三姉妹で、みんな料理が大好きです。お菓子作りのときは、特に張り切って作ります。今は子供たちが夏休みなので、ほとんど毎週のように、お菓子作りや夕飯づくりを一緒にしていますが、やっぱり楽しさは、みんなでワイワイ食べることですね。みんな太らないように気をつけようね。



Yuki Hanada

趣味
ネイルサロンに通うこと

3年前からネイルアートで楽しんでいます。自宅近くの玄海にネイルサロンができたのがきっかけで、月に1回は通っています。ネイルサロンという空間で、ネイルアートをしてもらおうと心身ともにリラックスできて、ストレス解消にはもってこいですよ。気になるお値段は、1回4000円～(2時間半)ですが、私がいくら使っているかはヒ・ミツです。



Kuniko Nakasato

趣味
愛犬と散歩

愛犬の名前はエル。メスの3歳。朝5時から1時間と夕方7時から40分程度散歩をするのが日課です。エルは、牧羊犬なので車を追いかけるのが大好きで、散歩中に突然引っ張られることもしばしば。危うくこけそうになったことも…。私もライズで運動した方がいいかしらと考えるようになりました。

ライズ

通信

Make Friends
VOL 3

伊規須利幸さま

死線をさまよって二ヶ月間は夢の中、気がついた時は病院のベッドの上で、鼻腔食の管を入れられ惨めな姿だった。自分がどうして湯布院に居るのか、どうして体が全く動かないのか、浦島太郎の心境。それからリハビリの毎日。

あの悪夢から四年になろうとしています。ライズで素晴らしいスタッフに支えられて、やっと杖で歩くことができました。

感謝！感謝！神が与えてくれた命ならもう一度生きて行こうと心に決めて頑張っています。

泣いて一日

怒って一日

悩んで一日

どうせおんなじ人生なら

思いつき

笑って一日

それがきつとしあわせへの一番の近道。



藤井正友さま

私はライズでお世話になって一年になります。最近英語のクロスワードに凝っています。英クワを解くには屁理屈でも何でも良いから如何に理屈を通すが大切だと思っています。最大の壁はカンマ（勘）と諦めることです。例えば「高山」を英語で何というか3文字で答えよ、という問題の場合、山の省略形はMtですが、これは3文字でもないし高いという意味も入っていません。高い山といえばエベレストです。しかしALPSも高い山を連想させます。だがALPSは4文字です。ALPはALPSの高い部分を表すのによいという発想にたどり着きます。実際ALPという語を英和辞典で調べてみますと幸せなことに高山アルプスなどと書いてありました。この発想は屁理屈にみえるかも知れませんが、言葉とはこのような発想から発展してきたかも知れないと思いました。

頂上を辞書で引いてみると

The height, the top, the climax, the zenith, the peak等がありました。しかしこれは名詞です。

問題は「頂上」です。辞書を隅から隅まで調べました。ATOP 頂上にがみつかりました。

これは横の関係です。また縦の関係からBIG□□□□を考えなければなりません。これの要求される言葉は「大物」です。大物」といえばBIGMANとかBIGWIGが浮かびます。しかし横の関係から横の最後はTOPからPでなければ困ります。そんなことからBIGP□□□が浮かびました。そして調べた結果BIGPOTであることが正解かどうかは木曜日の発表でわかります。この説明は不親切だったと思っていますが、私の力不足だったと反省しています。それはわかっていますが今までに失敗した例を一つ紹介します。

今までに失敗した例を一つ紹介します。それは「弱点」という問題です。この英訳の1つはweek pointです。前後の関係からSOFTSPOTが解の一つとして浮かんできました。その理由は「have a softspot for him彼は好感を持つ」というからです。また好感を持つということとは、弱みを意味しているというのですが、そのとき何故だか判りませんがSOFTSPOTが良いのかと思いました。他の人に何故SOFTSPOTが良いかと問われたら何故だか判らないがたぶん勘だと言う言いました。それは説明になっていないと言われました。数独 ナンプレでは、理詰めで解けと出題者が指導しているが、同じことだと思いました。しかし理詰めということは難しいことだとその時は思っていました。そして正解はSOFTSPOTだったと思いましたが、確認したかどうか覚えていません。脳は使うほど良い。

make friends

make friends

この笑顔！サイコ～だぜ！



江崎 幸子さま

いつも笑顔でニコニコしてスタッフに声をかけてくれる方で、来所されるとライズの雰囲気のパワーアップと明るくなります。これからもヨロシクお願いします。



長谷川 テル子さま

とても元気いっぱいな方で、大きな声で「おはようございます」と挨拶してくれ朝から眠気も吹っ飛ばす若さいっぱいの愉快な方です。

あなたの趣味は？

第八回 宮若全国俳句大会 奨励賞

麻痺の手に

納める針も

なかりけり

この作品は、篠原様が宮若全国俳句大会に投稿された時、なんと初の投稿で賞を頂いたものだそうです。「さすが」の一言です。

作 篠原 澄子



犬鳴川の清流のほとりに「第八回宮若全国俳句大会」の優秀作品を句碑に書いて顕彰しているそうです。機会があれば是非ご覧ください。

ただ今、ライズでは
あなたの趣味を募集しています。

実は自宅でこんなことをしている
という方は和田 吉武までお知らせ下さい。

今回は、あなたが主役です。

make friends

make friends



桑原 恵子さま

とてもお話好きで、いつも楽しいお話をして下さいます。これから色々なお話を聞かせてくださいね。楽しみにしています。



勢島 ヨシコさま

笑顔がとっても素敵で優しい方です。チョツとした事でも「ありがとう」と心から言ってくれる方で、本当に嬉しくなります。「ありがとう」これからもよろしくお願いします。

イベント紹介

Event
Introduction
VOL. 8



アジアの雰囲気出てるなー



綺麗になるかしら？ウフフ！



何よ？どうよ？

ネイルサロン

日時 H21.6.20

場所 ライズ本館

内容 女性限定のネイルサロン



マニキュアセット



スタッフの花田と田中ががんばりました。



いつまでも綺麗でいてください！



スイートスパロウズの皆さんのオカリナの演奏。とっても素敵でしたね。



利用者の皆さんも聞きほれていましたね。



本田路津子さん本当にありがとうございました。

セタコンサート

日時 H21、7、7、

場所 ライズ本館

内容 本田路津子さんとスイートスパロウズによるコンサート



ちぎり絵

六月より作業療法の一つとして、ちぎり絵制作を始めました。週に2、3回10時10分から一時間程度です。短い時間の中で、リハビリの合間を縫って参加される方や、和紙を千切るのを手伝ってくれる方など、それぞれの手法で取り組まれています。和やかな雰囲気ですので皆さんも体験されてみませんか？お待ちしております。



Rise Club

～ライズの様々なクラブを紹介します～



レクリエーション

誰でも出来るカンタンなゲームを集めて、利用者の皆さんと一緒に楽しんでいます。指先のリハビリにもなると担当の横山が言っておりますので、最近、大きな声で笑ってない方、興味のある方、ぜひ参加されてはいかがでしょうか？



Bistro Rise

今回のカンタン料理

トマトとツナのサラダ

〈作り方〉

- ① トマトは皮を湯むきし、1cm角に切る
 - ② 玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスし、水にさらしザルにあげ、水分を切る
 - ③ ツナ缶は油をきっておく
 - ④ 青ジソは千切りに
 - ⑤ ①②③をボールにいれ、ドレッシングで和え、器に盛り青ジソを飾って出来上がり
- ・トマトの皮が気になる方は、そのまま切ってOKです



材料4人分

トマト……………2ケ
玉ねぎ……………1ケ 青じそ……………2枚
ツナ缶……………1缶 お好みのドレッシング…適宜

作ってみてくだ
さいね！



チョット為になる話

トマトには赤い成分であるリコペンやβ-カロテン、ビタミンCなど抗酸化作用のある成分が豊富で、老化や動脈硬化の予防に効果があります。また、カリウムや食物繊維はナトリウムの排出を促し、高血圧の改善に役立ちます。リコペンは、脳の老化を防ぎ、ボケを予防するとされています。ビタミンCは種のまわりのゼリー状の部分に多く含まれます。そして、たまねぎは切ったときに生じる刺激成分の硫化アリルが、ビタミンB1の吸収を助けて、新陳代謝をよくします。そのためビタミンB1不足による疲労や、食欲不振などを改善します。また血液凝固を遅らせるので、血液サラサラ効果があり、動脈硬化や脳血栓を予防します。硫化アリルは熱に弱いので血液サラサラ効果を期待するなら、生食がおすすめです。ただし、水に長くさらしすぎるとせっかくの成分が逃げてしまうので、2～3分ほどが良いようです。

旅の思い出

新緑の五月、松尾芭蕉に肖り東北の旅に出かけました。(毛越寺・中尊寺・仙台・松島・山形)大樹の緑に囲まれ、山つつじ、牡丹、藤と、いろんな花は咲き、心は浮き立ち、浄められていきました。

十八日の早朝家を出、午前中に仙台空港につきました。新幹線で平泉、まずは日本の名園、毛越寺を散策し、古い梵鐘の音に浄土地、現実を忘れるような心境でした。

次の日ホテルの方に、中尊寺の裏側の登り口まで送っていただきました。いろいろな廻り帰りの坂(正門)を下りて行くと、ゴロゴロ道で、片側だけの鎖です。私は凄く、行けないと立ち竦みました。回りを見ても助けてもらえそうな人もなく、仕方なく左手に鎖を握り、後ろ向きに一步步つづりていきました。この坂は長く自分の体ではないように感じました。今朝この坂を見ていたら登らなかつただろう。ホテルの人はそれを察して裏道を案内して下さった事に気付き他人への思いやりの心にふれ感謝の気持ちで一杯でした。

又、新幹線で仙台に戻り、青葉城、広瀬川、聖のトンネルを観光し仙石線で松島に向いました。警いた事に、この電車は自動では開かず、降り降り自分ボタンを押すのです。私達は乗り越してしまい、駅員さんの説明では、冬車内に雪が降り込み寒いからだとの事です。障害者用の椅子もなく、所変わればいろいろあるんだ。ウンダ・ウンダと納得したところでした。



篠原澄子さま

松島は太平洋側の為か、明るく開放的で、やはり松ばかりです。遊覧船に乗り、遊覧のんびりと過ごしました。最終日は、諦めていた山形の山寺です。八百年代、慈覚大師に開基された霊場で奥の院まで千余段の階段です。私はぜひ姥堂まで登りたいと思っていましたが、登れたのです。とてもうれしかったのです。目的達成の記念写真を取り皆で喜びあいました。著者の花が咲いていて、とても満足です。(姥堂から下は地獄、上は極楽という浄土口、そばの清水で心身を清め、新しい着物に着替えて極楽に登り、古い着物は奉納する所です。)こうして芭蕉記念館から山形空港、羽田、福岡と車椅子の移動で、空港の方々に助けられ無事終わりました。この旅行で改めて生きている事の素晴らしさ、そして生かされていることを痛感したところです。



この感謝の気持ち、忘れず、これから「飛魚」のよう生きてもいいです。

バリアフリーなお店

今回は、インターネットで検索して見つけたバリアフリーなホテルを紹介します。

原鶴温泉 ホテル パーレンス小野屋



今回は、バリアフリーなお店をインターネットで検索したホテルをご紹介します。

ホテルの名前は、原鶴温泉にある「ホテルパーレンス小野屋」さんです。今回の広報誌の掲載を快く承諾してくださいました。

こちらの特徴は、九州初といわれる「豊風呂」。内湯には特殊加工された畳が敷き詰められ、洗いの冷たさを解消してくれる。肌触りも柔らかで滑りにくいのので、足腰の弱い人でも安心。独特の癒し効果を楽しみたい。

平成10年に増築した、バリアフリー構造を取り入れた中央館は、バッチベーター、車椅子専用昇降機(車椅子でも使いやすい和洋室)を備えています。

また、車椅子と手押し車の貸出しもしています。

バリアフリールームには、リモコン操作で動く「電動ベッド」や、通常より広い入室口のバスとトイレ。車椅子の高さに合わせた洗面台など、より利用者の立場で考えた設計になっています。中央館の3階には、通常の2倍以上の広さと手すりがある車椅子専用のトイレもあります。

その他、館内浴場と家族風呂共に手すりが配置され、畳の洗い場と共に安全に入浴出来るようになっています。更に、定期的に行っている「手話教室」により、手話で対応ができる従業員もおり、お客様からとても評判が良いということです。

[原鶴温泉]ホテル パーレンス小野屋

〒838-1514

福岡県朝倉市杷木久喜宮1841-1

TEL: 0946-62-1120 / FAX: 0946-62-2738

<http://www.parens.jp>

読書のすすめ

ボケない人になる23の方法



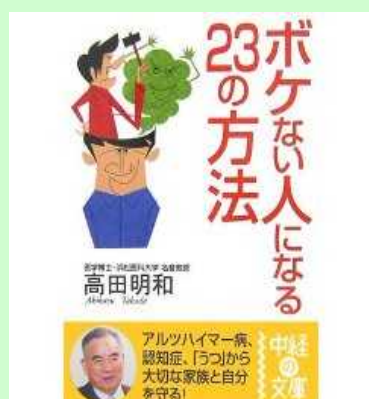
佐藤俊雄さま

私は気がむけば下手なピアノと向き合う。飽きれば、周辺にあまり険しい坂のない散歩に出掛ける。家内に言いつけられ、スーパーでの買い物兼ねることもある。ペランダで洗濯物の干物を手伝うときもあるが、本を読んだり、親しい来客と歓談したり、畑の耕作をやめてからは、まことに奔放な日常である。

先年「ボケない人になる23の方法」と題する本を見つけた。散歩は、前後に足を出したり、体を直立させたりする運動ばかりではなく、周囲の景色を眺めるなどの刺激があり、前頭葉の機能が高まる。リハビリは、脳梗塞で失われた脳細胞を増やす可能性がある、まるで私のためと思わせるような都合のよい記述もあった。

利用者の方々に、今までに読んだ本の紹介をしていただくコーナーです。自宅ですべての時間に読書でもしてみたいかですか？

四季のうつろいで冠山の緑はとても美しく濃い。晴れた今日は、せせらぐ小川も、透き通って流れている。なにごとも、八十四歳の八十路だ。リズムに乗りテンポよくは歩けないが、明日も明後日も、当分は散歩し続けるつもりでいる。



出版
中経出版

著書
高田 明和

思い出の映画

このコーナーでは、利用者の皆様におススメの映画や思い出に残っている映画を紹介していただきます。



『帰らざる河』

(1954年) 昭和29年

監督 オット・プレシンジャー

主演 マリリン・モンロー

ロバート・ミッチャム

あなたの記憶を、少しでも甦らせて



酒井京子 さま

このコーナーでは、利用者の皆様におススメの映画や思い出に残っている映画を紹介していただきます。

カナディアン・ロッキーの帰らざる河「川の名前」と呼ばれる激流をマッド・ロバート・ミッチャムと、酒場の芸人のケイ・マリリン・モンローと、9歳になるマットの息子3人は、インディアン襲撃を受けながら、筏で下るスリリングな場面が印象的である。マットの逞しさに、男の躍動感…心の優しいうえに、女らしいケイに惹かれる。

マリリン・モンローがギターを弾くシーンがあるのだが、主題歌の「帰らざる河」を悩ましげに、ハスキーな声で、歌う様子が心を打つ。

特集2

第4回

川柳王決定戦

今回のテーマ「ライズ」

①ライズ朝 交すあいさつ 清清し

作 井本 富貴様

②怪しげな 操り人形 スリングは

作 世戸口 尚英様

③あせ拭いて 見上げる空に いわし雲

作 蜂須賀 哲雄様

④留守番も リハの一つと 妻出かけ

作 世戸口 尚英様

⑤夏バテを 元気で乗り越せ ライズの力

作 吉村 将鬼様

⑥鳩山さん スリング体操 出来るかな

作 荒牧 雄一様

⑦梅雨時も ライズへ来れば 気も晴れる

作 早川 清澄様

⑧リハビリで 流した汗が いとおしく

作 蜂須賀 哲雄様

⑧リハビリを がんばる姿 明日がある

作 早川 清澄様

結果発表

前回の広報誌にて、もっとも人気のあった作品は・・・**前回のテーマは「春」**

最優秀作品

リハビリの

歩みもかろし

桜道

作 五島 辰男様

心うつたで賞

時雨とき 宿へ急ぐ お遍路さん

作 酒井 京子様

ボキヤブフリー賞

川蟬も 春が来たかと ダイビング

作 山口 博様

次回のテーマは「**ライズの職員**」
是非、ご応募ください。

次回の発表にどうぞ期待！



頭の体操



今回はクロスワードです。

クロスを解いてA～Hの中に文字を入れてね。
それを並べかえるとライズに関係のある言葉
になりますよ。

⑦	①A		③		⑥B
		④C			
			D		
⑤G					
	⑧F		②E		
		⑨			H

(ヨコ)

1. 弁慶の泣き所
2. きれいにすること
3. これにつかまれば安全
4. 車の〇〇免許証
5. 生まれた日
6. かわいい動物
7. 雌と〇
8. リビングの事
9. 42.195km

(タテ)

1. 化粧していない素顔
2. 海と〇
3. 鼻のながいお面
4. 色っぽい所
5. 和室にあるもの
6. 赤い果物
7. 九州の県のひとつ
8. テーブルと〇〇
9. お母さんの呼び名

A= B= C= D= E= F= G= H=

答え

ライズ
第14回
健康教室
(H21/6/14)

第1部 在宅における緊急看護

テーマ

第1部 在宅における緊急看護
第2部 救命救急処置と心肺蘇生法



Nrs. 城

① やけど

火傷を負った場合、まずは火傷の深さと大きさ(範囲)を確認して下さい。大きくない火傷 第1・2度であれば、とにかく**水で冷やす**と効果的です。冷やす場合は短くても30分以上は続けるようにしましょう。第3度の火傷だと思ったら、**冷やさず**に医師の元に行きましょう。また、範囲の広い火傷の場合は痛みや脱水のためにショック状態になりやすいので、出来るだけ早く救急車を呼ぶ必要があります。

第1度…赤くヒリヒリする程度 ↓ 水で冷やす
第2度…水泡が出来る ↓ 水で冷やす (医者)
第3度…表面が黒くなった状態 ↓ **即刻医師へ!**

② けいれん

身近な人がけいれんを起こしても慌てずに、まずは落ち着きましょう。けいれんは、数分で止まるものが殆どであり、治まれば眠りに入るので、そっとしておきます。

③ 嘔吐、吐血

この状態で注意することは、吐物が気管に入らないようにすることです。その対応として、まず衣服をゆるめます。意識がない場合は、顔を横に向けて吐物による窒息を予防します。

※出血がある場合は、**すぐに医師に見せて下さい。**



Nrs. 田中

④ 下血

まずは便の色や出血量を観察して下さい。医師に**状況を報告**すること大切です。血が出たときの対策は、一番楽な姿勢で横になり、不安を抱かせない事です。可能な限り食事は控え、水分も口の中を湿らせる程度にして下さい。

⑤ 鼻血

程度により対処法が変わります。鼻からタラタラ出ている程度なら、指で小鼻を押さえて顎を引きます。寝ている時は顔を横に向けます。それ以外では顎を上げておきます。

※口に溜まった血液は吐き出して下さい。鼻血が食道に入ります。

⑥ 急な腹痛

楽な体勢にした後、衣服を緩めて安静にします。様子を見て**嘔吐や腹痛が強い場合は医師(救急車)に連絡**して下さい。

※打撲での腹痛には、膝を曲げて、少し頭を低くして寝かせて下さい。吐き気があれば、顔を横に向けて出しやすくします。

⑦ 耳に物が入った

耳かきなどで異物を取り除こうとはしないで下さい。耳を傷つけます。硬く固まった耳垢(耳垢塞栓)などは、触らずに耳鼻科を受診して下さい。水であれば綿棒で水分を吸収します。

⑧ 傷から血が出ている

出血部位を圧迫して止血します。一刻を争う場合でなければ、手を洗って綺麗な手で止血しましょう。かさぶたは取り除かず、出血部位を心臓より高く挙げておきましょう。

⑨頭を打った

まず確かめる事として、①意識はあるか②会話は出来るか③頭痛に吐き気はあるか…などがあります。それぞれに異常があれば医師に見せて下さい。

※その場では、安静にして服を緩め、体を横にします。

⑩身体を強打した

頭を強く打った…首と頭を固定し、安静にして病院に運ぶ。
胸を強く打った…呼吸状態を見て、上半身を15度位起こす。
腹を強く打った…膝を曲げ、少し頭を低くして寝かせます。
手足を強く打った…すぐに冷やす。動きが正常かチェックする。

※異常な痛みや呼吸困難、吐き気や腫れなどがあつたら即病院へ！

⑪虫に刺された、噛まれた

ハチ蜂…毒針があれば毛抜きで抜き、後は消毒します。
犬猫ネズミ…化膿する事もあるので、入念に洗って下さい。
ムカデ蛇…毒を吸出し、傷口を洗ってから冷やします。

⑫異常な興奮

大切なのは、落ち着いた声で「心配ありません」大丈夫ですよと声を掛けてあげる事です。意識障害やケイレンを伴う場合は、服を緩めて医師に相談して下さい。

⑬熱中症

まずは熱中症の程度を見て下さい。対応としては涼しい所へ運んだり、水分摂取や水を浴びるなどがあります。

軽度の熱中症…足や腹部の痙攣や熱失神
中度の熱中症…熱疲労 大量の発汗による脱水症状
重度の熱中症…熱射病（**一刻も早く病院へ！**）



Nrs. 横山

救急蘇生のABC

こんな感じです♪



第2部 救命救急処置「心肺蘇生法」

①意識がない

呼吸はしているか
心臓は動いているか
麻痺は無いかな

「この三つを確認したら、救急隊員に状況を報告して下さい。その場で出来ることとして、**気道確保**や**圧迫止血**などがあります。嘔吐があれば、顔を横に向けて誤嚥や窒息に対応します。」

②呼吸が止まった

餅などをのどに詰まらせて呼吸が停止することは良くあります。そんな時は、まず**衣服を緩めて咳をして下さい**。また、出来るだけ**頭を低くして背中を叩く**と良いですよ。

※意識が無い場合は、衣服を緩めた状態で仰向けに寝かせ、下あごを突き出して口内にある異物を取り出して下さい。

③心臓が止まった

一刻を争う状況なので、とりあえず**救急蘇生のABC**を実施します。近くにあればAED（自動体外式除細動器）の活用を。

まずは呼吸停止と心停止を確認します

次いで、大声で人を呼び集めながら、人工呼吸と心臓マッサージ。

誰かに救急車を呼んでもらう

【A】**気道確保**……口を開かせ、頭を後に十分そらせませす。

【B】**人工呼吸**……

鼻をつまんで、口と口を合わせて、胸が膨らむ位まで空気を吹き込む。この動作を、4～5秒に一回のスピードで30分ほど繰り返します。

【C】**心臓マッサージ**……掌の根元を胸骨下三分の一に置き、肘を曲げずにぐっと押します。その後はゆっくり戻し、一分間に80回のペースで繰り返します

そのあなた！！ こんなお悩み持っていませんか？

- ✓ 今、ライズを利用しているんだけど、それだけじゃ物足りない！
- ✓ 宗像市在住で“一般高齢者”の認定を受けたんだけどどうしたらいいの？
- ✓ 元気だけど、今から体づくりをして介護予防に努めたい！



その悩み、ライズが解決します！！

“ライズ タ方の部” を OPEN ！！

開館日 ; 水曜日 ・ 土曜日

開館時間 ; 16:00 ～ 17:45

運動内容 ; 集団でのストレッチ、スリング体操、マシン

(ライズで行っている立位での集団運動と一緒にです)

もしくは自転車エルゴメーターやトレッドミルなどの運動

器具を使用し、自由に運動してもOKです

送迎 ; 宗像市内は可能(自宅までは行きません)

料金 ; 月会費

○一般高齢者・特定高齢者の認定を受けた方

40-64歳 週1回利用で2000円

65歳以上 週1回利用で1000円

※週2回以上利用する場合は、週1回分は自費利用となります

○自費利用(どなたでも利用できます)

週1回利用(水曜か土曜のどちらか)で3000円

週2回利用(水曜・土曜の両日)で5000円



不都合なことが
ありましたら、
どんどん意見
箱に入れるなり、
近くのスタッフ
に頼むなりして
教えてください
御意見・要望
待っています。

ライズの女性トイレは、片方しか手
すりがないので、麻痺側の違いによって
使いづらい。という声が聞かれました。
そこで、さっそく手すりを取りつけまし
た。
我々ライズを良くし隊では、いち
早く利用者様のニーズに応えていきま
す。

ライズを良くし隊

私たちがお待ちしております！



問い合わせは
スタッフの岡田まで

ライズの豆知識

小林式

「片手でできる爪切り」



開発者の小林正利さま

病氣になって2年、ある時、「爪が伸びたなあ。切りたいけど片手ではできないし、どうするかなあ」と思った小林さんは、ふと「自分でできる爪きりを作ろう」と思ったそうです。

そこでいろいろと思いめぐらせ、開発したのがこの『小林式片手でできる爪切り』です。作成にかかった期間は約3日、片手でノコギリを使って、木を重りで固定しながら作成し、何とか完成させたそうです。足元で操作する板は、かまぼこ板を使用しているそうです。

完成したときは、まだ麻痺した左手が、もう少しひろげる事ができたので、「これは最高！」と思い、頻繁に使っていたそうです。

そのころはなんと、自分で掃除機をかけたり、換気扇を洗ったりもしていたそうです。



使い方

- ① まず、良い方の足をレバーの上に置き、指を爪切りにセットします。
- ② 次に、矢印の方向にレバーを踏むとレバーの先に取り付けてあるヒモが下に引っ張られます。
- ③ すると爪切りの先に結び付けていたヒモが引っ張られて、「パチン」ということになります。



スタッフが驚いたのは、病氣になってから自分でできることを考え、片手で自助具を作ったことです。



ライズ豆知識では、私も「こんな工夫してますよ」といった、生活の中で実践している、あなたのアイデアを募集します。ぜひ教えてください。みんなで共有してリハビリテーションしましょう。

10 ページの解答です。

⑦ お	① す ^A	ね	③ て	す	⑥ り ^B
お	っ	④ う ^C	ん	て	ん
い	び	な	ぐ ^D		こ
⑤ た ^G	ん	じ	よ	う	び
た	⑧ い ^F	ま	② そ ^E	う	じ
み	す	⑨ ま	ら	そ	ん ^H

A=す B=り C=う D=ぐ E=そ F=い
G=た H=ん



答え：すりんぐたいそう

みなさん答えは、わかりましたか？

編集後記

今回のライズスタッフの素顔は、気合いが入りましたよ。マジで。

部長

いやいや、そこだけじゃないだろ！自分だけが頑張ったような言い方はするな！

副部長

いや、そんなつもりじゃ…。

部長

今回は、うちの若手スタッフが手伝ってくれたじゃないか！感謝しろっ！

副部長

もちろん感謝してますよ。まったく…。

部長

それはそーと、ライズスタッフの素顔は、「ライズバシーの保護」の問題にはならんのか？

副部長

えっ！ライバシーの保護…。

部長

スタッフは納得してるんか？

副部長

そーゆー問題じゃないでしょ。そしたらこの広報誌の内容のほとんどが問題になるじゃないですか！

部長

確かに…。ということは、俺は、捕まるということか？副部長、あとはお前に任せたぞ涙

副部長

…汗。

Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005



通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
0940-36-2878