

らいず★RISEライズ

2012 Autumn Vol. 16



「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No16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

2012 Autumn

目次

14	クイズ道場	「テーマ 心筋梗塞 について」 編集後記
13	ライズ勉強部屋	
12・11	施設紹介	
10・9	イベント紹介	●ライズケアセンター
8	ライズ通信	自己紹介 高田真人様 萩原都様 宝物 中村カヨ様 金丸安岑様
7	スタッフ紹介	新人スタッフ 松尾健佑 山下佳代
6・5	イベント紹介	●ライズ古賀
4	スタッフ一押しシヨップ	おんがや 庫裡
3	ライズ通信	自己紹介 甲斐宏行様 松尾英和様
2	スタッフ紹介	新人スタッフ 田島紫野 中嶋あゆみ 権田倫一 藤川知夏
1	巻頭言	ライズ所長 木下健一郎

巻頭言



ライズ所長 木下健一郎

2012夏、オリンピックに続いてパラリンピックがロンドンで開催され、史上最多の国と地域からの参加で、オリンピックに負けないほどの大盛況の中に熱戦の幕を閉じたと報じられていました。

参加する選手に違いはあっても、同じ目的を持つ2つの大会を同じように成功させ、また、今回のパラリンピックを史上最高の大会と賞賛された開催国のイギリスでは、「I am proud to be British (イギリス人であることを誇りに思う)」という言葉が良く聞かれたそうです。また、ロンドン・オリンピック・パラリンピック組織委員会委員長の閉会式の言葉では、「高品質、技術、創造性を意味する、メイド・イン・ブリテン」という言葉が2012年のオリンピック&パラリンピックに刻まれた」とイギリス国民の誇りと努力を称えていました。

2012年8月、ライズの3ヶ所目の通所施設となる「ライズケアセンター」がオープンしました。定員15人規模の小さなデイサービスですが、7年間のライズの経験を生かし、「今、誰に、何が必要で、何をすべきか」私達の思いが形になった施設です。

当初から私達は、充実した在宅生活を続けていくためには身体機能の維持・向上を図っていくことが重要で、そのためにさまざまな運動を促してきました。ケアセンターの目的も同様ですが、他の2施設とは促す方法は多少異なり、通常のリハビリに加え、ケアセンター内においては「自分で出来ることを続け、出来ることを増やす」事を実践することを最も重視しています。

前述のように施設により主となる活動方法に違いはあっても、共通している方針は「一日の活動量を増やす」事です。ライズに来た時は、ひとつの動作に時間をかけても、どんな種類の運動でも、活動でも自主的に正しい、身体と頭の活動量を維持する。そのためには、専門的な知識と経験を持ったスタッフの対応、さまざまな設備と効果的なプログラムが必要と考え、今まで実践し、その効果も出してきました。

8年目に突入したライズ、3年目を経過しているライズ古賀、そして新たなケアセンター、たくさんの方の利用者様と一緒に頑張っているスタッフの数も増えてきました。私たちが今まで実践してきたこと、またこれから挑戦しようとしていることに誇りと自信をもって、メイド・イン・ライズという言葉を利用者様と共に充実した生活に刻んでいける施設にしていきたいように頑張っていくつもりです。



New Members



今年の春に、ライズ宗像に介護スタッフとして入社した権田 倫一です。入社して半年が経ち、仕事で思うようにうまくいかないこともしばしばありますが、職場の雰囲気が明るいので、僕も活き活きとした気持ちで頑張っています。僕は高校を卒業後、社会福祉系の専門学校へ3年間通いました。今は介護スタッフとして働いていますが、いずれは社会福祉士として皆様の相談にのれるよう、資格取得に向けて勉強している最中です。趣味は歌うことで、1ヶ月のうち、最低4回はカラオケに行っています。最近ではギターとドラムの練習も始めました。今後機会があれば、是非皆様に披露できるよう、仕事も趣味も頑張りたいと思います。



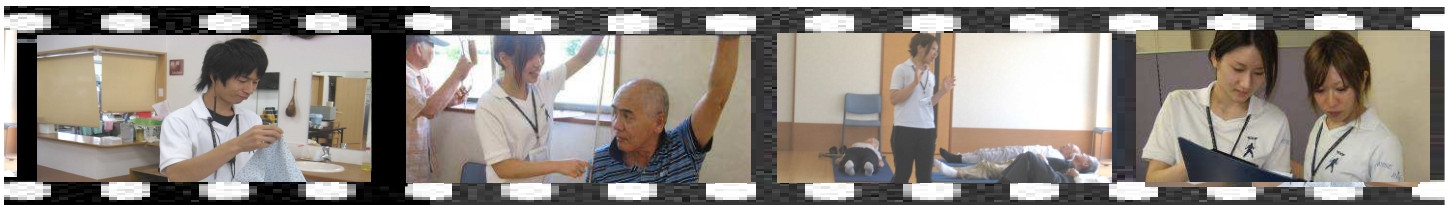
今年の4月から、インストラクターとしてライズ宗像に勤めている藤川です。早いもので、入社して5ヶ月が経ちました。私は体を動かすことが好きで、学生時代はバレーボール、バスケットボール、水泳をしていました。バレーボールでは、セッターとしてチームキャプテンをしていました。水泳ではバタフライの選手として大会に出たこともあります。今は趣味でダンスをしており、宗像を中心に幅広く活動しています。今年の宗像ライズの夏祭りでは、オープニングでダンスを披露しました。こんな私ですが、日々笑顔と元気で皆様をサポートしていきたいと思いますので、これからもどうぞ宜しくお願いします。



こんにちは。ライズ宗像でインストラクターをしている中嶋です。入社してから早6ヶ月が経ちました。私は大分県出身で宇佐神宮で有名な宇佐市に住んでいました。高校を卒業して、福岡の西日本短期大学に行き2年間勉強をしました。福岡という知らない土地での初めての独り暮らしは、不安がありました。が周りの友達がいたのでホームシックにはならずすみしました。たくさんの友達もでき、とても楽しかったです。最近では、やっと皆様の名前を把握できるようになりました。私の名前を覚えてくださる方もいて、「あゆみちゃん」と声をかけてくださり、とても嬉しいです。これからも、大きな声で元気に皆さんと運動をしていきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いします。



3月後半よりライズ宗像でインストラクターとして働いております田島紫野です。早いもので、入社して半年が経過しました。福岡大学の英語学科を卒業後すぐに働き始め、最初の頃は、未知の世界で戸惑うこともありましたが、しかし、少しずつではありますが、業務と共に利用者の方々の名前を覚えることができ、皆様からも名前を覚えて頂けるようになりました。私は水泳を1歳頃から高校3年生の夏まで続けていました。アルバイトも、大学生の時に約3年間クリーニング店で働いていました。どちらも長く続けているので、ライズでも長く頑張りたいと思います。今は原付バイクで通勤していますが、いずれは車で通勤するようになります。今後もリハビリや送迎車の中、そして普段の何気ない会話を通して、皆様の笑顔に携わることが出来るよう頑張りますので、よろしくお願いします。



デイ
サービス

甲斐 宏行 さま

「健康」について

何が自分の為になり、何が自分の害になるのかという自分自身の観察が、健康を保つ最上の物理学です。つまり健康は、各自のものであるという真理です。誰も他人の代わりに健康になることは出来ません。また誰も自分の代わりに健康になることも出来ません。全く自分の努力によるものであります。むろん病気をしないに越したことはありませんが、もし病気を自覚したときには、次のように考えてはどうでしょうか。

「生命を自覚する」

我々は健康であるときは、自分自身の生命について無関心であります。ところが一旦病気になると自分の生命に不

安を抱き、全力をあげて生きたいと願うと同時に、生命のよろさを実感します。死の恐怖をも味わいます。それまで知らなかった健康が見えてきます。また、肉体上の病気にもまして危険なのは心の病です。健康は身体の体操とともに精神の体操も必要であると思います。

私は昨年11月より、ライズへ通所しております。所長以下スタッフの熱心な指導のもとでのリハビリを始めたことにより、筋力低下も免れました。また友人も出来たことが精神的な体操となり、心身ともに健康である日々を送ることが出来ています。

ライズの益々のご発展を心より祈念します。



アクティブ
一般の部

松尾 英和 さま



私は、昭和9年生まれで78歳です。動物好きで愛犬の病気が縁で獣医を志しました。卒業後は大分県の家畜診療所へ勤め、5年目に実家の赤間で開業。10年目に県職員に転向、退職後は県動物愛護セン

ターなどに18年間勤務し、現在はボランティア活動中です。趣味である家庭菜園やカメラも楽しんでおります。これまでの動物との思い出深い関わりを書いてみました。

まずは、診療所に赴任後の翌朝、牛の急性鼓張症(胃にガス貯留)の往診です。薬剤投与後、次の手当てとして穿胃術の準備中、心配して駆けつけた長老から「この牛は優秀賞をもらっている。傷などつけないように。」と進言がありました。私は躊躇しましたが経過をみることにしました。約1時間後、腹部の膨らみが次第に減り始め快方に向かい、少し急ぎすぎ恥をかいた心境でした。

次は、遠賀郡で牛が喉に芋を詰まらせ、獣医に来てもらっているが取れない、と応援要請の電話があり、急いで現地へ向かい、牛の舌を引き出し、自作の器具でかき出すと4回目に馬鈴薯が転がり出て、歓声があがりました。そのとき初めて牛の涙を見ました。最後は、宗像地域に酪農が普及し、助成金付きの導入牛(ホルスタイン種の若牛)に

不妊症が7割いることが問題化し、原因は子宮内膜症であり治療に関わりました。試行錯誤の末、子宮体に薬剤を注入する技術を考案し、約半年後には私が受け持った全頭が受胎し、農家から感謝され、行政機関からは評価されました。

動物愛護センターでは犬の感染症予防や治療、不妊手術を手がけました。これまで獣医師としての使命を果たすことが出来たと思います。

ライズには2月から通っています。スタッフの皆様の笑顔と親切な指導で楽しく、また元気をもらっています。先日の夏祭りでは、組織の力でしょいか、盛大で感動しました。これからの宗像には、ライズが無くてはならない存在となるよう益々のご発展を心より祈念いたします。



工場直営 お菓子のアウトレット おんがや

まず始めに紹介するのは、「お菓子のおんがや」さんです。とにかくここは安いのが一番の魅力です。エクシリアがなんと8個で210円なんです。少し小さめですが、8個もあれば食べ応えは十分。満足度100%です。プリンは5個で300円。なんと1個60円です。なぜこんな低価格で提供できるかというと、このお店はさかえ屋のアウトレットショップだからです。アウトレットと聞くと、何だか「質が悪い」イメージをもたれがちですが、ただ包装がきちんとされていないというだけで、見た目も味も、何の落ち度のないおいしいスイーツなのです。どうせ袋を破ってしまうのですから、安くていっぱい食べれた方が幸せじゃないですか?!「さかえ屋」さんの商品があるので、洋菓子だけではなくもちろん和菓子もあります。

場所もわかりやすく、県道97号線沿い(旧3号線)、JR東福間駅と東郷駅のちょうど真ん中くらいで、赤いコンテナハウスのお店です。

人気商品は夕方には売り切れになっていることもあるのでご注意ください!



店内には目玉商品がもりだくさんあります。



赤い店はすぐにわかります。

住所 宗像市村山田中里1075

電話 080-6449-4992

営業時間 10:00~19:00

定休日 無休



DINING GARDEIN 庫裡 (くり)

次に紹介するのは、赤間・唐津街道沿いにある、「ダイニングガーデン庫裡(くり)」さんです。ここは昔の宿場を改装しており、店内は心地よいサウンドが流れ、裏の竹林を見ながらゆっくりとした時間を過ごすことができます。ランチ、ディナーはもちろん、その間の時間でカフェもできるんです。ランチは1350円～、ディナーは3000円～とお手ごろな値段で楽しめます。もちろん単品でも注文することが出来ます。フレンドリーな店員さんも魅力的で、気さくに話しかけてくれます。話の内容は、食事の話から雑談まで、幅広く楽しませてくれるところも魅力のひとつです。

私のお勧めは、もちろんおいしいお料理やデザートも捨てがたいですが、一番はお酢で作られた健康的なドリンクです。なんだか飲むだけで健康になれた気になります。ぜひご賞味を!



コース料理はおなかいっぱい。
デザートも各種あり!



塀の奥に味のある入り口があります。

住所 宗像市赤間3-1-1

電話 0940-55-1196

営業時間

ランチ 11:00~14:30

カフェ 14:30~17:00

ディナー 17:00~23:00

定休日 火曜日

「スタッフ手作り」



Summer Festival 2012 ~ RISE 宗像

「影の立役者」



「司会、お疲れ様！」



「ダンスMAGIC」
藤川さん?!

「看板娘たち」



「夏祭り、開始！」



「プログラム」

「仲良しコンビ」



「入るかな?!」



「ゲームコーナー」

SPECIAL THANKS



「当選、おめでとうございます！」

組体操

「飛行機」



「日舞」



「売り子頑張りチーム」

「セミヤングチーム」



「司令塔、名演技でした！」



祭りの花形「フラダンスチーム」



ファイアーダンス

「アフリカン・ナイト」



七夕

SUMMER VALENTINE



When you wish
upon a star...
～星に願いを～



SEVENTH ANNIVERSARY



誕生祭



ライズ宗像の夏季イベントはいかがだったでしょうか。今年も例年にも増し厳しい暑さが続きましたが、七タイイベント『サマーバレンタイン』、ライズ恒例の『夏祭り』、『7周年誕生祭』など、盛り沢山にお送りしました。

七タイイベントでは『サマーバレンタイン』と題して、日頃汗を流されている利用者様に心を込めて、プリンアラモードを用意し、トッピングをして食べて頂きました。同時に行なったスタッフ×クライズも大盛況でした。

次に夏季イベントの主役、今回の夏祭りは『サマーフェスティバル』と題して、『南国』をテーマに開催致しました。会場の飾り付けから出し物に至るまで、スタッフ皆でアイデアを出し合い企画制作に臨みました。出し物としては、ライズのダンサーこと藤川千夏を講師に迎えた『フラダンス』、小さいけれど力持ち田村理絵率いる『組体操』、宮崎元気を中心とした火踊り『アフリカン・ナイト』等、今までにない試みを追加してお送り致しました。その中でも一際目を引いたのは、『フラダンス』です。講師でもある藤川千夏は、朝寝坊してしまう位、ダンスの振り付け・配置に夜遅くまで悪戦苦闘していました。温かいチームメイトの支えもあり、結果として素晴らしい踊りを披露出来たのではないかと思います。

また、会場飾り付けや看板製作においてもスタッフの頑張りが光りました。入社間もないスタッフも「足を運んで下さった利用者様及びご家族の方々に楽しんで頂きたい」という想いは一つでした。当日は、音響トラブルや焼き場の遅滞など予期せぬトラブルも続きましたが、ボランティアの方々も支えもあり、無事終える事が出来ました。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。

7周年を迎えた誕生祭は、スタッフによるダンスの披露やクッキー、祝い膳を準備して、一緒にお祝いをして頂きました。次回は冬季の一大イベントである『クリスマス会』があります。より一層楽しんで頂ける様、企画するつもりです。皆様、是非ご参加下さい。

New Members



松尾 健祐



はじめまして！7月からライズ古賀に新しくインストラクターとして仲間入りしました、松尾健祐です！僕は、もともと小さいころからサッカーが大好きで、小学五年生からずっとサッカーをやっていました。今は、地元で草野球チームやフットサルチームにも所属し、休みの日は幼なじみである地元の仲良しメンバーと共にスポーツに励んでいます！とにかく、サッカーに野球にスポーツが大好きなんです！スポーツをする中で、いつしか「スポーツに携わる仕事」に就きたいと思うようになりました。その後、勉学に励みリハビリの学校に入学することができました。在学中は、勉学は勿論、実習にも一生懸命取り組んできました。卒業後は努力が実ってリハビリの仕事に携わることができ、現在に至っています。まだまだ新入りで行き届かない点多々ある未熟者ではありますが、皆様の笑顔进行を励みとし、どんどんパワーを吸収して、日々精進して参ります！どうぞ叱咤激励のほどよろしくお願いします！

こんにちは！今年7月よりライズ古賀の一員となりました山下佳代です。私は、小学六年生の娘と小学四年生の息子を持つ2児の母です。今までは子育て一筋でしたが、少しずつ大きくなるにつれて手が離れていき、淋しく思っていたところ、ライズ古賀とめぐり逢うことができ、みなさんの笑顔とやさしさに支えられドキドキしながらも毎日生き生きと過ごさせてもらっています。私の特技は、水泳・テニス・書道・ピアノ…といろいろありますが、すべて遠い昔の学生時代の話で、今では過去の話となっています(笑)。介護の仕事にたずさわって、あらたな目標に向かってチャレンジしていきたいと思っています。まだまだ行きとどかない点がたくさんあるとは思いますが、少しでも皆様の笑顔に出来るよう頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



山下 佳代



高田 真人 さま

6年前、以前から頭痛(締め付けられる様な)が続き脳神経外科を受診すると「パーキンソン病の兆候があるのでどこか大きな病院で検査を」と言われ、福大病院で2週間の検査入院した結果、やはりパーキンソン病でした。「何で自分が・・・」ショックで言葉も出ませんでした。

学生の頃からスポーツは人一倍してきました。剣道・ラグビー・テニス・野球・ジョギング等。

パーキンソン病について調べてみますと、身体を動かしていれば進行は少し遅れる様です。今現在、進行をストップできる薬はまだありません。後何年か先には、必ずできると思います。

スタッフの皆さん、日頃は適確な指導どうもありがとうございます。これから先もライズさんと共に進んでいきます。



萩原 都 さま

今年の夏の暑さは、異常の天気にも私も一週間ほど床につき、楽しいライズを休むことになりました。

身体障害者手帳を昭和二十二年、八月に交付されました。一級です。思わぬ大きな出来事でした。今は、循環内科に通院しています。

ペースメーカーを植込みました。其の後、身体は思うように動くことが出来ない精神状態になり、「運動しなさい」と医師から言われやっと探したのがライズ古賀でした。大変、スタッフの方が親身になって下さいます。

リハビリ仲間の温かい激励が、勇気と希望を与えてくれ、本気でリハビリ生活を送ることが出来るようになりました。スタッフの方達に感謝でいっぱいです。これからも頑張って行きます。



私の宝物

My Treasure

「黄色いちゃんちゃんこ」



中村 カヨ さま

赤いちゃんちゃんこに赤い帽子で還暦の人を祝うというのが近頃の慣例の様である。二年前私は、八十八才で黄色いちゃんちゃんこを着せてもらった。

さて、何故黄色かと考えた。よくよく考えると八十八は米寿と言う。「そうだ、米の収穫時の実りの黄金色だ」と気付いた。信義の程は、正すべくもないが多分そうだと思っている。その黄色のちゃんちゃんこを着せてくれたのは、三年間同じ門をぐり、喜びも悲しみも一緒であった卒業生の皆さんであった。余りの嬉しさにお礼の言葉も出ぬ程であった。このちゃんちゃんこ帽子こそ、私の生きた証であり、大切な宝物である。私が三途の川を渡る時は、このちゃんちゃんこをしっかり身につけて行きたいと思っている。

「お宝・藍染め便り

九月(お月見)」



金丸 安岑 さま

この病气(脳梗塞)に罹ってから、四年が経過しました。経験は無いが、元々手先を動かすのが好きなこともあり、パッチワークに取り組んでみた。左手のみの作業で、一つ作成するごとに三カ月はかかった。

おひな様のはり絵・寅の箸入れ・三人前ガウンと手さげ袋・布のサクラアート(四点)・きめこみパッチワーク(五点)・小さな秋(一点)を作った。

今後も、いろいろな作品に挑戦してみたいと思っている。



第3回

秋祭り

今年の秋祭りは、天候不良で準備が出来ず、残念ながらライズ始って以来初の、屋台のみの催しとなりました。悪天候のなか、なんと75名もの方々にお集まりいただき、「このままでは終れない」と音響設備も不十分なまま、急遽スタッフによる出し物を披露しました。昨年とはひと味違う、思いつきのお祭りとなりました。

あいにくの天気の中、沢山の方に来ていただきました。ありがとうございました。



「雨がやみますように。」と利用者様が作ってくれました！



秋祭りに向けて...



ステージに飾るはずだったので...



ついに完成！スタツフー丸となつて作り上げた看板です。思わず、記念撮影をしました☆



二周年記念



おかげさまでライズ古賀も今年で、二周年を迎えました！
今年も一年を振り返るフォトムービーの観賞会と祝い膳で、利用者の皆様に楽しんでいただきました。
これからもますます、皆様の「元気に輝く日々を生きる。その精一杯をお手伝い。」ができるよう、ステップアップしていきたいと思っております。これからも、ライズ古賀を宜しくお願い致します。



花見



まだ少し肌寒かったですが、天気にも恵まれ、太陽の下で食べるお弁当は格別でしたね☆桜も満開でした！



バスハイク in 下関



なんと！ライズ初の企画！！
天候にも恵まれ、バスハイク日和でしたね！！皆さんの笑顔がとっても印象的でした。思い出がまた一つ増えましたね。



フラワー



素敵な花が完成しました。
素敵な笑顔と一緒に！！

セタ



セタの飾りは皆さんに作って頂いた、ちぎり絵です。



ライズの巫女さんの舞はいかがでしたか？

料理教室

MENU
どら焼き
酵素ジュース

皆さんと一緒に美味しいジュースを作るぞ！！



焼けるのが待ち遠しい...



平成24年8月1日

ライズケアセンター

Open!!

平成24年8月1日、ライズ3店舗目となる「リハビリ特化型小規模通所介護 ライズケアセンター」がオープンしました。ライズケアセンターでは小規模ならではの個別の訓練プログラムを充実させ、その方にあった機能維持・回復を目指します。さらに、運動だけでなく、日常生活の様々な活動を可能な限り自分で行なっていただくことで、能力の維持・改善を目指していきます。ゆっくりと時間をかけ、「自分で出来る」を目指した生活支援を行います。設備に関しても、リハビリ機器(トレーニングマシン・自転車エルゴ・ニューステップ・スリングセラピーなど)も豊富に導入し、運動したくなる環境を作ります。また、日常生活動作が自立しやすい環境・設備の工夫も取り入れています。

「いつまでも自分で行いたい。行なってほしい。」と希望される対象者やご家族に、個別リハビリを重視したサービスで応えていきます。



管理者 木下博光

ライズケアセンターの特徴

- ① 小規模ならではの「個別の対応」を重視します。
- ② 常勤OTによる「専門的なリハビリ」を行ないます。
- ③ 「自分で出来る」能力を最大限に引き出します。
- ④ 施設内には「自立できる工夫」が設計されています。
- ⑤ 時間をかけてでも、「自分で出来る喜び」を大切にします。



ライズケアセンター 1日のスケジュール

- 9:30 ライズ到着 健康チェック
- 10:00 個別リハビリ(入浴)
- 11:45 嚥下体操・昼食準備
- 12:00 昼食・休憩
- 13:30 午後の活動
(個別リハビリ・クラブ活動)
- 15:30 お茶で一服
- 16:00 「SIME」の時間
- 16:50 送迎開始

ケアプランサービスひかり 宗像事業所オープン



ケアマネジャー
太田千恵子

みなさまはじめまして。ケアマネジャーの太田千恵子と申します。5年間宮若市でケアマネジャーとして勤務してきましたが、このたび縁あってケアプランサービスひかり宗像事業所で勤務させていただくことになりました。

宗像市や福津市近辺の地理がまだよく分からず不安が大きいですが、新しい出会いが待っていると思うと気持ちも弾みます。皆様に地域やご家庭のことなど教えていただきながら、皆様が住み慣れたご自宅で安心して暮らせるようなお手伝いが出来ればと思っています。事務所はライズケアセンター内にあります。ご相談やささいな雑談でも結構ですので、お気軽に声をかけて下さい。よろしくお願いいたします。

リハビリ

普段は優しい管理者も、リハビリの時間は「鬼の木下」に変身。



トレーニングマシンにて重要な筋の強化を行います。



ニューステップでは全身の主要な筋肉を働かせ、効率的な有酸素運動が可能です。麻痺があっても、無理なく長時間の運動が可能です。

「自分で出来る」を増やす。
「自分で出来る」を続ける。
その精一杯をお手伝い。

リハビリ専門職による個別リハビリを毎回実施。
リハビリ機器も豊富に設置し、全身の能力を高めます。
その方の能力にあったプログラムを立案し、具体的な課題改善を目指します。

プーリー運動は肩関節周囲の関節拘縮の予防を行います。



起立訓練で足の筋力をつけていきます。

目指せ！
AM100回!!
PM100回!!



平行棒内で
歩行訓練を
行っています。



至福の時間

休憩時間の至福の一時。
さあ、勝負の行方は??



自主へ向けて

[illegible]

個別運動メニューや身の回り動作の自立達成度が書かれています。全て『○』になる様に1日かけて取り組みます。

SIMEの時間

1日の締めにもう一勝負。
High&Lowどちらに掛けようか？



施設のこだわり



配膳&下膳

歩行が不安定でも
配膳が出来るように、
ワゴンを使用します。



特殊浴槽完備

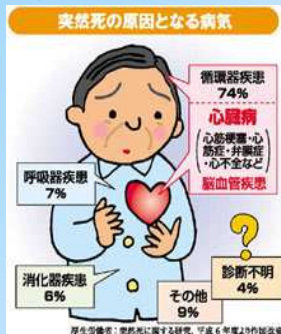
ドアが昇降式になっている為、椅子に腰掛ける感覚でスムーズな入浴が行えます。

私達がお待ちしています



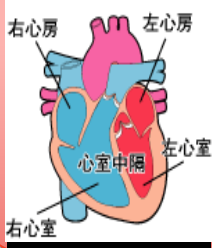
第16回ライズ勉強部屋 テーマ「心筋梗塞について」

秋の気配が感じられる季節となりました。みなさんいかがお過ごしですか？今回のライズ勉強部屋は循環器疾患、特に心筋梗塞について学習しましょう。まずは下の図を見てください。突然死の原因の割合を疾患別に書いています。その中でも注目すべきは循環器疾患の割合です。



突然死のおよそ80%が心臓や脳の血流が詰まったり、破綻したりすることによる血管障害が原因！

循環器疾患の内訳は心筋梗塞、狭心症が60%、脳出血、脳梗塞が20%となっています。心筋梗塞を予防するためにも心臓の働き、原因、予防法を学習しましょう。



心臓の働き

心臓は全身に血液を送り出すポンプの役目をしています。健康な心臓は1分間に60～100回程度の規則的なポンプ活動を繰り返しています。

栄養の供給

ここが破綻する！？

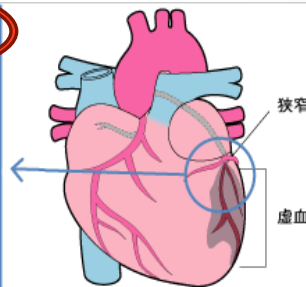
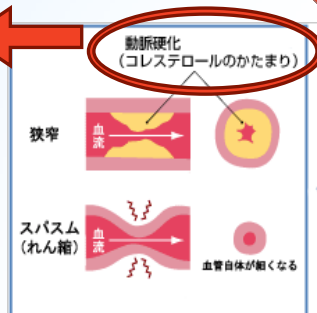


冠動脈

酸素と栄養素を心筋へ運ぶのが心臓の表面を取り巻く3本の冠動脈です。

動脈硬化

加齢や高血圧、高脂血症などが原因で血管が硬くなったり、もろくなったりすること。血管内にさまざまな物質が沈着して血管内腔が狭くなったり、血管壁が破壊されて拡張して血流の淀みができ、心・脳血管疾患を発症します。



動脈硬化で、血液が十分に心臓の筋肉(心筋)にいきわたらなくなったとき、心臓は酸欠(虚血)状態となり、胸痛などの症状としてあらわれ、これを**狭心症**といいます。更に、冠動脈が詰まると血流が途絶え、その先の心筋細胞が死ぬと**心筋梗塞**となります。

予防法

動脈硬化を防ぐための6カ条

- LDLコレステロールとHDLコレステロールをしっかりとコントロールし、
LDLコレステロール/HDLコレステロール 比 ≤ 2.0
(糖尿病・高血圧・危険因子3個以上・冠動脈疾患のある方は1.5以下)を目指しましょう。
- タバコはやめましょう。
No Smoking
- 食事は1日3回、規則正しくとりましょう。お魚や大豆製品を増やしたり、野菜を多めにとるように心がけましょう。



- ウォーキングなどで体を動かしましょう。
- 高血圧や糖尿病もきちんとコントロールしましょう。
- お薬は毎日続けて飲みましょう。



運動方法

★運動の種類

- 持久力運動
歩行、サイクリング、水泳、腕エルゴメータなど
- レジスタンストレーニング
(筋肉に一定の負荷をかけて筋力を鍛えるトレーニング)
スクワット、踵上げ、ハンドグリップ(握力)など

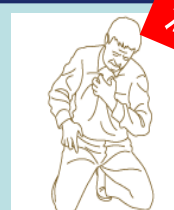


★運動強度

- 目標心拍数で決定する方法(Karvonen法)
目標心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 0.5 + 安静時心拍数
※最大心拍数 = 220 - 年齢
 - 自覚的運動強度
運動の実施にあたり自覚的に「楽～ややきつい」程度の運動
- ★運動の時間・頻度
1日20～60分、週3～5回行うことが望ましい。
※レジスタンストレーニングの場合、8～15回繰り返す運動を1～3セット行うことが望ましい。

心筋梗塞の前兆

- 胸の痛み
- 呼吸困難
- 吐き気
- 左手小指の痛み
- 肩や背中中の痛み
- 冷や汗



注意!!



クイ

ズ道場



初級



次の計算式が成り立つよう、
□の中に÷、×、+、- を
当てはめるのじゃ!

$$\begin{aligned}
 4 \square 4 &= 16 \\
 8 \square 4 &= 2 \\
 6 \square 1 &= 5 \\
 7 \square 6 &= 13 \\
 9 \square 6 &= 3 \\
 2 \square 7 &= 14
 \end{aligned}$$

中級



次の漢字を星で替えて三文字の
熟語を四つ作ってみよ!

体作豪館
富画活反
映自大用



④ ③ ② ①

上級



次のカタカナを、意味が通
るように漢字とひらがなに直
してみよ!

※(巻)のみハとワが混同しておるぞ!

(巻) ウラニワニワニワニワニワ
ニワニワニワトリガイル

(式) スモモモモモモモモモ
モモモイロイロアル

(参) ハハハハハハハハハハハ
ハハハハハトワラウ

免許皆伝



良くぞここまで辿り着いた!
最後はこれをといて見せよ!
〜論理クイズ〜

・A君が言いました。
「僕は一日19歳でした。来年で22歳
になります。」
では、今日は何月何日か答えい!

〜編集後記〜

「8月はケアセンターオープンに夏祭り、9
月は誕生祭に秋祭り、肩の力を抜く暇
がなかったですね。」

部長 「いやーほんと、今になって自分がこんなに
疲れたのかって感じるよ。」

「でも、こうやってみんなそれぞれのイベ
ントに向けて力を合わせて取り組むのって、
なんかいいですね。学生時代を思い出しま
す。」

部長 「そうだな、確かに疲れもたまつたが、それ
なりにやりがいがあったよな。思い切つて

編集 「僕湯布院がいいです!」

部長 「別に誘つたわけじゃないぞ。」

編集 「……ケチッ」

部長 「ん? 何か言つたか?」

編集 「いえ、何も言つてません……(汗)」

部長 「とにかく、次はバスハイクにクリスマス会
だ。また忙しくなるが期待してるぞ!」

編集 「ちよつと、今それ言うのやめてください
よー(汗)」

部長 「また皆で力を合わせて取り組もうぜ!」

編集 「部長のその意気込み、僕も賛同させて
いただきます……(泣)」

発行

ライズ

リハビリ特化型デイサービス

《発行日》 2012年9月20日

《編集スタッフ》

宗像: 和田・岡田・宮崎・西森

権田・田島

古賀: 吉武・白澤・吉村・坪原

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

初級の答え: ×、÷、-、+、-、× 中級の答え: 1・映画館 2・反作用 3・大富豪 4・自治体 上級の答え: (1)裏庭には二羽、庭には二羽、鶏がいる。
(2)すもも桃、桃も桃、桃にもいろいろある (3)母は「ハハハ」、母の母は「ハハハハ」と笑う 免許皆伝の答え: 1月1日(誕生日が12月31日だから。)



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

Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005



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