

らいず RISE ライズ

2010 No.11

特集①

スタッフ紹介

ライズのスタッフまだまだこんなにいますよ！

☆健康教室

老いない体を作る。

☆川柳王決定戦

最優秀賞に輝いたのは？



特集②

わたしの宝物

誰にでも大切なものがある。
あなたの大切なものは？

☆頭の体操

今回の頭の体操は超難問！
あなたは出来るかな？

らいず RISE ライズ

特集1

1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎

2. 特集1 新人紹介

木下 博光 田村 理絵

西森 由香 植木 康葉



3.4 ライズ通信 Make Friends

- ・ 自己紹介 安部 良治様 山本 尚志様
- ・ 趣味活動 廣渡 昭子様
- ・ ご紹介 中村 恵子様 田中 勝好様
- ・ ご紹介 嶋井 映子様 朝川 泰長様

5.6 イベント紹介

7.8 ライズ古賀通信 (イベント紹介)

9.10. 健康教室



特集2

11. 特集2 私の宝物

12 ライズ勉強部屋

13. 川柳王決定戦

14. Ranking Rise 頭の体操 編集後記



マリナースのイチロー選手が10年連続200本安打の大記録を達成した事は皆さんも記憶に新しい事でしょう。アメリカに渡った26歳の時から10年間、毎年素晴らしい成績を出し続けた結果が前人未踏の記録へとつながりました。イチロー選手が毎年変わらず好成績を出し続けられている理由としてよく知られていることですが、彼は10年間、体型、筋肉などが変化しておらず、そのため使用しているバットもずっと同じ形状のものを使う事が出来ているとのこと。通常、人は20歳をピークに筋力、体力、瞬発力などが加齢とともに低下すると言われています。そんな一般常識を覆す10年間も同じ体を維持し続けることは超人的な事で、並々ならぬ努力があつたのことが想像できます。

管理者 木下健一郎



一般的に推奨されている2500カロリー程度の活動量となり、体を良くする為には大変重要な運動であると熱心にご指導されていきました。その他、2300カロリー程度の運動の指標としては、8000歩〜10000歩の歩行に相当し、早歩で60分間程度の運動となります。また、定期的に続ける事が非常に重要で、三日坊主では当然効果は期待できません。しかし、分かっているても、目標をしっかりと持ったり、一緒に頑張る仲間がいなくことは難しいことです。そんな同じ目標を持った仲間が集まって行っているライズでの1日の運動は、実は健康維持のための活動量とされる2300カロリーとほぼ同等の約2000〜2800カロリーに相当する量になっていきます。ライズに通い始めて1年、2年・・・年齢も1歳・2歳・・・と重ねましたが、みなさまの身体はいかがでしょうか？1年前、2年前とほぼ同じ筋力、体力が維持出来ている方々が多いのではないのでしょうか？イチロー選手のように10年間も最高の身体状態を維持し続けることは、凡人の私たちには難しいことですが、せめて今日の体を維持できるように、一緒に汗を流して加齢に抵抗していきましょー!!!

特集①

4月1日 入社

New Member



作業療法士 主任 木下 博光

今春より、通所介護ライズの一員となりました。作業療法士として16年、様々な分野で修行してきました。この経験が少しでも所長(兄)の力になればと思い、共に働く決心をしました。(いい弟だ...)

入社当初は、利用者様の燃えるような活気と、所長の厳しい眼光に腰が引けていましたが、最近はやっとライズの雰囲気にも慣れ、あつかましく・楽しくリハビリが出来るようになりました。

ちょっと自己紹介を。わたしは兄と違い多趣味で、バイク・ギター・ゴルフ・お酒・・・と、したい事が多すぎて「1週間で10日あればいいのに・・・」と願うほどです。その中でも、なんと言っても**釣り**が好きで、休みの度に海に行きます。最近は長崎の離島で真鯛釣りにハマっています。

これからもライズの一員として、利用者様の元気を更に引き出せるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。



理学療法士 田村 理絵

4月からライズに入社しました！理学療法士(PT)の田村理絵です。

恋に仕事に勉強に励む22歳！博多で育ったバリバリの博多っ子です☆
今年の3月に博多にあるリハビリテーション専門学校を卒業し、晴れて理学療法士として働くこととなりました！！

今は初めての一人暮らしや仕事と大変なことが山ほどありますが、とても楽しい毎日です。まだまだ新米理学療法士ですが精一杯、皆さんと一緒に頑張っていきたいです。体は145cmと小さいですが、根性と元気さは人一倍大きいので宜しくお願いします！！



理学療法士 西森 由香

こんにちは！**山口県**の田舎からやってきました！西森由香です。

小さい頃から自然に囲まれ、8人の大家族の中で育ち、のんびり育ち過ぎてしまいました…。顔に似合わず(!?)お菓子作りが大好きです♪ですが、今の一人暮らしの家にはオーブンがないので、オーブンを買うための500円玉貯金を最近始めました。今の小さな楽しみです♪

今は私が利用者さんに元気をもらってばかりですが、夢は「あなたに会うと元気になれる。」と言ってもらえるような理学療法士になることです。わたしはわたしらしく！マイペースに！頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。

リハビリスタッフ 植木 康葉

こんにちは♪植木康葉(やすは)といいます。父がくれた名でとても気に入ってます。是非とも覚えて下さいね☆

私は14年バスケットボールをしていて、月に1回は試合してます。次の日のスリングは動きおかしいです(笑)ボーリング、カラオケ、温泉、何でも好きでどこでも行きます。

そんな私は、「良い声してるね。」って言われるのが嬉しくて今日も張り切って声だししちゃう**お調子者**です。

今はまだ皆さんに与えてもらってばかりの私ですが、恩返しできるよう精一杯頑張りますのでこれからもよろしくお願い致します。



ライズ

通信

Make Friends

VOL 11



安部 良治さま

小さいが体は丈夫な方であった。75歳まで毎週6校の専門学校（ティンヤ）で博多湾の海風を楽しんでいた。しかし昔の仕事仲間とも会いたいと思っていたので、75歳で一切の仕事を辞め、それから旅行などを楽しもうと考えていた。ところがどっこい甘かった。75歳の2月、血液の状態がおいしい事に気付き、調べてみると「膠原病」を発病していた。免疫異常により自分の体を異物と間違え攻撃する病気で、学生には「原因も治療法もまだわかっていない。予後は極めて悪い。」と講義していた。私の場合筋肉が攻撃目標になっていた。最近、副腎皮質ホルモンの抗炎症作用がこの病気の治療に威力を示す事が分かり、

これで多くの患者が救われる事になった。しかしこれは強烈なホルモンの為、膠原病専門の医師が必要で、ミリグラム単位で症状を見ながら薬量をコントロールしなければならぬ。また、筋力の減少を防ぐ為のリハビリテーションの施設を持った病院が必要である。今まで自分には関係のないものにも留めていなかったが、宗像市内にもいくつかリハビリの施設がある事を初めて知った。早速「ライズ」で体験をお願いしたが、スタッフの対応にとても感激した。病めるものの一番欲しいものは笑顔と優しい言葉である。「ライズ」に出会えた事を幸運だったと感謝し、今日も笑顔に迎えられ元氣いっぱいリハビリに励んでいる。

私は一九四〇年に北九州市で生まれ、五歳のときに終戦になり田舎の宗像に移り住みました。小・中・高と宗像で学び、仕事は博多駅前職場で四〇年間働き、定年前の五九歳の時に心臓弁膜症を患い九大病院で手術を受け、翌年には脳内出血で倒れ、蜂須賀病院に入院しました。退院後、福岡東病院（当時）での転院リハビリを受け、摩利支病院などを転々としてきました。ライズを紹介された時は、私が今まで探していた理想の施設だと思いました。リハビリに励む中、春に三人目の孫が生まれ、夏には四人目の孫が生まれました。今では、ライズから帰って孫の風呂入れを手伝っています。孫の為に益々リハビリを頑張りたいと思っています。スタッフの皆様、ご指導をお願い致します。利用者の皆様もよろしくお願い致します。



山本 尚志さま

make friends

make friends



田中 勝好さま

いつも積極的にリハビリを行っている方です。スタッフの問いかけにも、常に笑顔で答えて下さいます。また歩く姿がとても素敵です。いつまでもその笑顔で元氣一杯に頑張ってください。



嶋井 映子さま

いつも笑顔で、挨拶をしてくださいます。一生懸命頑張っている嶋井さんの姿を見て私達も元氣がでます。これからも素敵な笑顔でリハビリを楽しんで頑張ってください。

あなたの趣味は？



次回は、あなたが主役です。

実は自宅でこんなことをしている
という方は和田・木下までお知らせ
下さい。

ただ今、ライズでは
あなたの趣味を募集しています。

廣渡 昭子さま



上の作品は、廣渡昭子さまが70歳記念で作られた包み絵で、「牛に引かれて善光寺参り」をモチーフに作られた作品だそうです。手作りと思えないほどの完成度ですね。左上の作品は、今も色々作られているブローチです。とってもかわいいですね。

make friends

make friends



朝川 泰長さま

色々なリハビリを熱心に行われている方です。私達スタッフにもいつも笑顔で明るく話しかけて下さいます。入り口の所で道を譲って頂いたり思いやりの気持ちをお持ちです。ライズ男性スタッフも見習いましょう。



中村 恵子さま

笑顔を絶やさず、いつもリハビリを行われている方で、周りの方とも仲良くお話されるとても優しい方です。スタッフにも優しい言葉をかけてくださいます。これからも笑顔を絶やさずにリハビリ頑張ってください。

ライズ夏祭り2010

2010年8月28日 第5回 **ライズ夏祭り**を行いました。
猛暑が続き、さらにゲリラ豪雨も心配される中、無事夏祭りを実施することができました。
今回は、そんな夏祭りの楽しかった思い出を少しだけご紹介します。

イベント紹介

Event
Introduction

VOL 11



日本赤十字九州国際看護大学の沖縄エイサーサークル
「ゆいまーるのわ」の皆さんにエイサーを披露して頂きました。

総合司会の大嶺・太田ペア



緊張しながらも
しっかり大役を果たしました。
浴衣もステキですね！

Team「OLD」→

絶対に負けられない
戦いがここにある。

↓ Team「YOUNG」



VS



屋台も大盛況でした！



全員で盛り上がった「〇×ゲーム」



フィナーレは… **ライズ名物「火踊り」**



「火踊りの後は雨が降る」と心配して
いましたが、この日は最後まで星空
が輝き、みなさん無事にお帰り頂く
ことが出来ました。
準備・片付けなど、とても大変でし
たが、皆さんからの「楽しかった」の
一言で疲れも吹き飛びました！
来年はさらにパワーアップした夏祭
りを行いたいと思います。



5周年本当にありがとうございます！



今年の手作りケーキ



これからもよろしくお願いします。

ライズ誕生祭

2010. 9. 1. Wed



このまま行けばデビューかも！！



皆さんケーキはどうですか？



とっても美味しいー！



ホントに緊張しました。ふ～

今年のライズ5周年では、スタッフの出し物と致しまして、『コンサート』とまではいきませんが、ギターと歌を聞いて頂きました。（頑張りました）曲名は、井上陽水さんの「夢の中へ」と長瀬剛さんの「乾杯」で、スタッフ皆仕事が終わった後必死に練習しました。（本当は、練習といても皆力ラオケ感覚で、とっても楽しく練習できました（笑）とにかく精一杯頑張ったかいもあり、利用者様には沢山の拍手を頂き、「とっても良かったよ」などの声も頂くことができました。（良かった）

今年の9月1日に通所介護ライズは開設5周年を迎えました。がむしゃらに走り続けた5年間、少しずつですが地域の方々にも名前が知られるようになり、利用者様の人数も増えてまいりました。それに負けじとスタッフも増え、最初は5名だったスタッフも今では総勢20名となり、とても賑やかで明るい施設となりました。今後もこの明るさを武器に、利用者様を精一杯お手伝い出来る様に頑張っております。



初のイベントはグリーンパークで開催しました。当日の天気は、曇りで雨が降るのでは？とヒヤヒヤしましたが、運動するにはちょうど良い天気だったようです。



5・25 歩こう会



第2回目のイベントは、宗像道の駅への買い物ツアーを企画。今回はあいにくの雨でしたが、新鮮な魚が豊富にそろえてあり、何を買うのか迷うほどでした。帰りはお土産の荷物でいっぱいでした。

買い物ツアー

6・26 道の駅

ライズ古賀 イベント紹介

2010年5月～9月



ライズ古賀では、オープン当初よりひと月に1回、イベントを企画してきました。5月には日ごろのリハビリの成果を発揮することを目的に屋外での歩こう会、6月は実際に買い物に出かける買い物ツアー、7月は健康教室、8月は世界グルメツアースペイン、そして9月はライズ古賀初の最大イベント秋祭りを行ないました。おかげさまで秋祭りは、たくさんの利用者様に出演していただき大盛況でした。今後もいろいろなイベントを企画して、利用者の皆様に楽しんでいただけるように頑張っていきます。

8・10 イベント食 スペインデー

グルメツアー第1回目はスペイン料理でした。食前には、闘牛パフォーマンスでスペインに酔いしれました…。



9・11

秋祭り



秋祭りの参加人数は、総勢61名、ボランティア22名、宗像からの助っ人13名と今年最大のイベントになりました。出店の料理の評判も上々で、すべて完売しました。ゲーム大会では、スタッフ同士のカキ氷早食い対決や洗面器息止め対決など普段の姿からは想像できないようなバトルも見られました。



左から松原静枝様の日本舞踊、カ丸静子様のおバスガイド、佐藤充様カラオケ、熊谷高男様、政子様ご夫妻の民謡と三味線です。皆さん素晴らしい腕前でした。

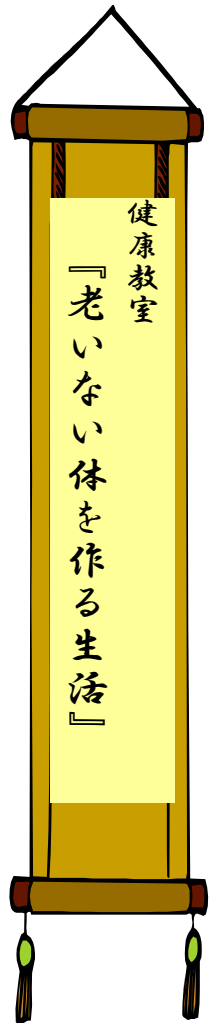
9月11日(土)は、初の秋祭りを開催しました。今回は、祭りの内容を二部に分けて行い、一部は屋外で出店の食事を楽しみながら参加者全員でのゲーム大会、二部は屋内で利用者様やスタッフからの演芸大会としました。二部の演芸大会は、ライズ古賀の利用者の方々と接していると様々な趣味をお持ちの方が沢山いらっしゃるって、ぜひとも拝見させていただきたいと思ったことがきっかけで企画しました。出演者してくださった皆さんの舞台を拝見するとその方々の人生の一部を垣間見るようで、大変感動いたしました。どうもありがとうございました。

あなたの老化度は？

筋力	☐ 重いものを持ちたくない(持てない)	泌尿器・生殖器	☐ 頻尿気味、尿に勢いが無い
	☐ 階段や坂を登るのがつらい		☐ 就寝後、トイレに3回以上行く
	☐ ものにつまづきやすい		☐ くしゃみやせきをしたとき、急いでいるときなどに尿漏れをする
	☐ 無理がきかない		☐ 性欲が無くなった(女性は生理不順がひどくなった)
	☐ 無理をすると翌日、翌々日までつらい		
皮膚	☐ シミやシワが増えた	足腰	☐ 手足がしびれる
	☐ 白髪や抜け毛が目立つ		☐ 腰痛がある
	☐ アザがしやすい		☐ 肘や膝が痛む
	☐ 皮膚が乾燥しがちで冬になるとかゆい		☐ 足がむくむ
消化器	☐ 食欲は無いが、食べようと思えば食べられる	血管	☐ ときどき頭がふらつく
	☐ 便が細い、または出にくい(便秘)		☐ 物忘れがひどい
	☐ すぐにおなかが張ってくる		☐ 熟睡できない
歯	☐ 歯や歯肉に湯や水がしみる		☐ 喜怒哀楽が激しい
	☐ 歯ぐきからときどき(またはよく)出血する		☐ スムーズに話せない
	☐ 歯がぐらつく、歯が抜ける	心臓	☐ 動悸や息切れがひどい
視聴覚	☐ 新聞の字が読みにくい		☐ 脈が乱れる
	☐ 人や電話の音が聞き取りにくい		☐ ときどき胸が痛くなる

5項目以下 安心(まだまだ若々しい)
 6-10項目 注意(老化がすぐそこまできている)
 11-15項目 要注意(老化が始まっている)
 16-20項目 警告(老化している)
 21項目以上 赤信号(老化が進んでいる)

あなたは何個 チェックが付きましたか？



血液をサラサラにして血行をよくし、細胞に十分な栄養を送って老廃物をきちんと回収できれば、老化を遅らせることができます。

では、どうすれば血液をサラサラにできるのでしょうか？
 ポイントをこっそり教えます！！

《ポイント その1》

水分を適切にとる

体内が乾燥していると、高血圧や高脂血症、糖尿病などの病気を引き起こしやすくなります。そのため、水分を十分にとり、体内の乾燥を防ぐことで、老化を予防することが出来ます。

<水分補給の注意点>

- ✓常温の水を飲む(体温より低い冷たい水は吸収されにくいので飲まない)。
- ✓適度な水分量を摂取する(余分に摂取することでかえって体を冷やすことがある)。
- ✓塩分やミネラルを適度に含んだ水分をとる。



『どちらの老化も血液の量や質によって左右される』
 人を構成する60兆個を越す細胞は、血液が運ぶ栄養素、水、酸素を糧にして生きています。加齢や動脈硬化などで血管が細くなったり、血液がドロドロの状態では必要なものを運べなくなるばかりか、細胞で作られる老廃物をきちんと取り去ることができなくなり、細胞が老化してしまいます。

○生理学的老化：加齢と共に起こる生理学的な変化
 ○病的老化：生活習慣病をはじめ、病気によって起こる老化

老化とは……？
 全身の細胞が減っていつて臓器の機能が低下していくこと。

今回の発表者は通所介護ライズ勤務の看護主任 田中美子でした。若者が多いと定評のあるライズの中で最高齢を務める田中ですが、若者に負けないくらい毎日をパワフルに過ごしています。その田中にどうすれば元気でいられるかの秘策を教えてくださいました。



《ポイント その4》

老化を防ぐ食物を食べる



- ✓北方産のもの(からだを温める食べ物)
- ✓暖色系のもの(色の濃いものはからだを温める)
- ✓塩分のきたもの(塩はからだを温めるナトリウムが豊富)
- ✓かたいもの(水分の少ない引き締まったものはからだを温める)
- ✓ビールより赤ワイン(からだを温める作用が強い)
- ✓動物性食品(細胞を作る基となるたんぱく質をとる)
- ✓根菜類(下半身を強くする)
- ✓ヌルヌルネバネバ食品(からだの乾燥を防ぎ、老化予防に効果的)

田中いちおし!!
梅醤番茶の作り方

1 梅干し1個の種を取り、
湯のみ茶碗に入れ、
箸でつぶす。

2 ①にしょうゆ小さじ1
(または大さじ1)を
加え、よく混ぜる。

3 すりおろしたしょうがを
ふきんでしぼり、5-10滴
加える。

4 熱い番茶を注ぎ、よく
かき混ぜて飲む。



ポイント!

- 高血圧の人は塩分のとり
すぎに注意する。
- 幼児や子供の場合には
4-5倍に薄める。

《ポイント その5》

ストレスと上手に付き合う



適度なストレスでは、刺激となるところも体も強くなりますが、ストレス状態がひどくなると、血液中のコレステロール、中性脂肪、尿酸、フィブリン、赤血球が増加し、血液がどろどろになり、さらには心筋梗塞や脳梗塞、高血圧を引き起こします。

ストレスを和らげるためには...

前向きな気持ちを持つ

ぐっすり眠る

夢中になれるものを見つける

自然の中に出かける

心の熱を上げる

あなたの健康は あなた自身にかかっています



《ポイント その2》

運動を習慣づける

①下半身の筋力強化
人間の筋肉は下半身に約70%集中しているため筋肉を動かすことで循環が改善し、血液をサラサラにすることができる。

②全身運動

体を動かすことで、体内ではブドウ糖や脂肪が燃焼し、体温が上昇する。体温が上昇することで、血液中の余分な栄養素が燃焼され、血液が浄化される。

<運動例>

スクワット運動のやり方

①足を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を頭のうしろで組む。



②息を吸いながらゆっくりと腰を落とし、吐きながらゆっくりと立ち上がる。5~10回で1セット。休憩しながら3セット行う。

ポイント
●しざが痛いときにはあまり腰を落とさずしざを軽く曲げる程度に行う

効果的な歩き方

●20分以上続ける
と脂肪燃焼効果が
高くなる

●歩速は少し速く
見る



●肩の力を抜き、
腕は軽く曲げて
大きく振る

●足の裏全体に体
重をかけ、歩幅
はなるべく大き
くする

ポイント
●運動の前には水分補給を忘れないように
●30分が難しいなら10分でもいいので続ける

《ポイント その3》

効果的な入浴を行う

×《熱めの湯(42℃以上)》

<入浴の効果>

- ①温熱作用による血行促進
- ②皮膚の汚れを取る
- ③むくみを改善する
- ④免疫力を高める
- ⑤ホルモンの分泌を促す
- ⑥リラックス作用がある

交感神経が刺激され
「血圧の上昇」「神経の興奮」
「胃液の分泌を抑制」

○《ぬるめの湯(39℃以上)》

副交感神経が優位になって、
「血圧の低下」「脈拍の低下」
「心身をリラックスさせる」
「消化管の働きを高め食欲を増進する」

体を温める効果のある
いろいろな薬湯を
紹介します。

薬湯の種類と効能

自然塩	ひとつかみの粗塩を入れる。冷え症の改善、水太りや風邪の予防によい。入浴後はシャワーで洗い流す。
しょうが	しょうがを1個すりおろして直接、または布袋に入れて加える。冷え症、神経痛、関節リウマチ、風邪の予防、不眠症などにより。
しょうぶ	しょうぶの根、茎、葉を洗って湯船につける。食欲増進、疲労回復、冷え症の改善などにより。
大根	天日で約1週間乾燥させた大根葉5-6枚を煮出したものを加える。冷え症の改善、神経痛、生理痛などにより。
みかん	3-4個分の皮を天日干しして乾燥させたものを加える。冷え症の改善、風邪の初期症状、ストレス、せきなどにより。
ゆず	半分に切ったものをそのまま入れる。神経痛、リウマチ、ひび、あかぎれなどにより。
よもぎ	生または乾燥させた葉を数枚から数十枚入れる。冷え症の改善、痔、月経過多、子宮筋腫などにより。

《古賀》



《宗像》
今回はテーマが「梅雨」の季節、発表者がいいのか、梅雨という季節にも関わらず、多くの皆様に参加していただきました。皆様、「老いないために熱心にメモをとっていました。スタッフ自らが行う運動の実技も好評でした。

「今回の健康教室について」

今回の参加人数は、二十二名で予想を上回る賑わいとなりました。講演中に紹介された健康ジュースの評判も上々で、楽しんで頂けたようです。
講演後の茶話会も盛り上がり、皆様ご自身の健康について話が絶えない様子でした。皆様の情報交換の場にもなった様です。



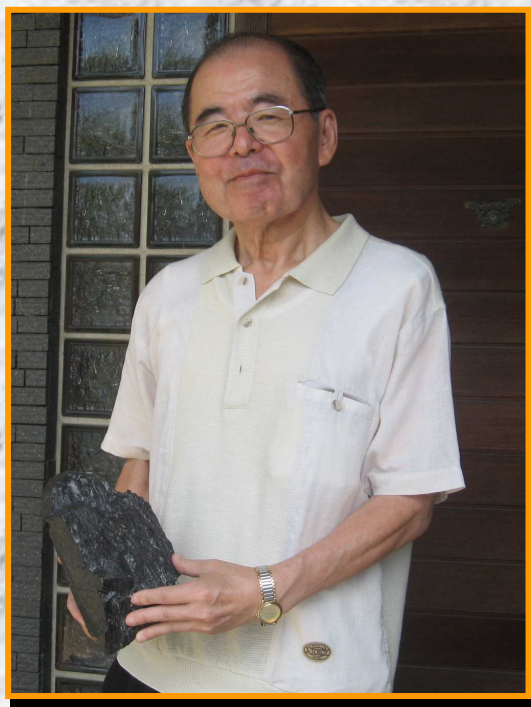
特集② わたしの宝物

今回は「わたしの宝物」と題した特集をお届けします。

「わたしの」ですから、他人にとっては価値はなくとも、自分にとっては唯一無二の「お宝」です。それぞれのエピソードと共にご紹介します。



お宝 其の壱「石炭の塊」



大嶋 晨司 様

わが家は、戦後満州から引揚げ、筑豊の炭坑に就職した。当時「石炭」は国の基幹産業であり、まさにお宝であった。長屋住いであったが、風呂は一日中沸いており、米の配給も特配があり、週末には炭坑劇場で映画や実演が上映されるなど恵まれていた。しかし、その後のエネルギー革命により炭坑はつぶれた。

戦後の混乱期に親子七人が飢えもしなかったのは、石炭のお陰であり、以後わが家では閉山記念にもらった石炭の塊を宝として保存している。

その宝の持ち主の父が五八歳で脳梗塞になり、八年間母の介護を受けた。当時「ライズ」のような施設があったならば、父も母も長生きをしたであろうと、「お宝」を見るたびに、「ライズ」を利用するたびに思い出している。

お宝 其の弐「一枚の皿」



佐藤 満都子 様

何の変哲もない一枚の皿が我が家の台所の戸棚に無雑作に重ねてあります。この皿はかれこれ六十年近く経ちました。私と共に、仙台―小樽―札幌―東京―大阪―福岡と共に渡り歩きました。

結婚した当時はまだ二十歳代でしたから、私の出来る料理のシチュー・ライス・カレー・スープ等を入れる器を婚家の近くの店で三枚買いました。色は全体が白で両側からし色と黒と緑の線が模様として入っています。

当時は戦後立ち上がりつつあった時代。ちよつと大き目は、力と栄養をつけなければと思う私の家族愛から・・・

三枚の中で一枚だけ残っている丈夫な皿。たくさんのお思い出の染み付いたこの皿が私の宝物。最後まで私について来てほしいと思うようになりました。

福岡

東京

小樽

仙台

札幌

大阪



次はあなたの
「お宝」をご紹介します！

ライズ勉強部屋

今回のテーマは・・・「**高次脳機能障害**」！！

高次脳機能障害って何??

大脳の変化に伴って生じた「**言語・記憶・行為・学習・注意**」などの脳機能に障害が起きた状態をいいます。

優位半球と劣位半球について・・・

優位半球とは利き手を支配している脳のことです

左半球(優位半球)

右手足の運動
言語・行為
計算処理
論理や計算の脳
言語認識、科学的推論
物事を理論的に処理する

優位半球が障害されると
「**失行症、失語症**」などが起きます。

左の手足

右の手足



右半球(劣位半球)

左手足の運動
空間認知
空間構成
直感やひらめきの脳
イメージや想像、芸術性・創造性
物事を無意識に受け入れる

劣位半球が障害されると
「**半側空間失認**」などが起きます。

高次脳機能障害には 何がある!?

失行症
失認症
失語症
認知症
感情障害
注意障害 など

失行症とは・・・

麻痺がなく、行すべき動作や行為が分かっているのに出来ない状態のことをいいます。

運動失行: 麻痺がないのに手足が動かせない状態です。
(例: 良い方の手なのに、「グー・チョキ・パー」ができない。)
観念失行: 日常使い慣れている道具が使用できない状態です。
(例: 歯ブラシで髪をとく。)
着衣失行: 服の前後や形などが分からず着衣ができない状態です。



失認症とは・・・

感覚系の異常がないのに、これまで馴染みのある対象が何であるかわからない状態のことをいいます。また、知能低下や意識障害によるものは省きます。
失認の代表的なものに「**半側空間失認(無視)**」があります。

空間の刺激に対して反応が低下、欠如した状態です。
右半球は空間処理に長けているため、左半側空間失認が多いです。障害を受けると左側の広範囲の空間を認識できなくなり、左だけ食べ残したり、左をよくぶつけるなど**左を無視**することが多くなります。



失語症とは・・・

優位半球障害でみられ、発語に関する筋や聴力の障害がないのに、聞く、話す、読む、書くといったことが障害される状態をいいます。失語症は大きく2つに分かれます。

- ・**運動失語(Broca失語)**: 言葉は出にくいですが、理解は比較的保たれやすいです。
- ・**感覚失語(Wernicke失語)**: 言葉は出やすいが、聞いた言葉の理解に誤りが多いです。



第七回 川柳王決定戦

今回のテーマ 自由

- ①映画の日 クライマックスで 呼びに来る
- ②リハビリは あきらめないで サボらない
- ③送迎の 順番ちよっと 泣き笑い
- ④言わずとも 心の通う 夫婦仲
- ⑤自由せき 相撲みえない 老夫婦
- ⑥トッピング 自由に来る ケーキかな
- ⑦一言が 倍に戻るは 妻の声
- ⑧人生は ロマンにガマン そろばんか

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・冬」

最優秀作品

はにかんで

挨拶交す

ニユーフェイス

心うつたで賞

作 世戸口 様

お花見へ リハの為にと 登り坂

作 早川 様

ボキヤブフリー賞

お正月 孫には勝てぬ カルタとり

作 井本 様

次回のテーマは、「日常での出来事」です。よろしく願います。

次回の発表に乞うご期待！

Ranking Rise

今回のテーマ

「夏といえば？」

このコーナーでは、ライズのスタッフと利用者にあるテーマを出しランキングをつけ、その選ばれた言葉の思い出を聞いてみました。

1位 スイカ 12票

堂々の第一位は、夏の食べ物スイカでした。中には一人で半分食べたりもした方もいるみたいです。おなか壊しそうですね。



2位 花火 8票

夏の風物詩といえば、やっぱり「花火」ですね。今年はみなさん誰と見に行かれましたか？

3位 海 6票

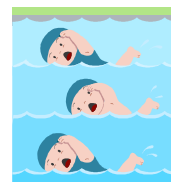
以外に少なかった第3位は「海」でした。

4位 フール 4票

子供の頃よくいきました。思い出すなー

5位 祭り 3票

お祭りいいですねー！



その他

- | | | |
|--------|----|--------------------------------------|
| 扇風機 | 1票 | スタッフの永田君、夏といえば「扇風機」だそうです。せめてクーラーでしょ。 |
| クラゲ | 1票 | 海に行くんですか！コメントしづらいですよ、看護師の田中さん |
| カキ氷 | 1票 | スタッフ太田さん大のカキ氷好きみたい。 |
| 釣り | 1票 | ある利用者さんからの一票、よく魚釣りに行かれるそうです。 |
| バーベキュー | 1票 | スタッフの白澤さん、夏といえば「BBQ」だそうです。楽しいですよ。 |

夏といえば『プール』今年とはにかく暑いと何十回、何百回いやまだまだ多く言った事でしょう。私の娘も小学一年生、初めての夏休みで色々な計画をたて、夏の目標は「泳げるようになる事」いつの間にか私の休みはプールに行く事に。休みの日は、娘と一緒に朝から昼過ぎまで毎週通いました。そのかいもあり、水泳の授業では少しづつですが泳げるようになり、満足そうな顔を見せる娘の姿を見て、父親の役割を果たしたなと思える今年の暑い夏でした。

富村 喜一

夏の思い出

答え

国語 2 算数 2 理科 1 社会 1 英語 1 音楽 1 体育 1 美術 1 保健 1 生活 1 総合 1

問題4 ヒント 肺病

問題4 土十糸十木十口十亥

問題3 ヒント ノートに引いてあります

問題3 土×2十糸十水十四十白十ト

問題2 ヒント ○○強兵を謳う時代

問題2 回÷2十田十玉十ウ十一

問題1 ヒント 催眠術師の得意技

問題1 立十二十日×2十小

今回の頭の体操は『漢字の計算』です。左の問題はある熟語を分解したものです。さて、何と読むでしょうか？



編集後記

編集① 「いや〜しかし、今月は宗像ライズ夏祭り・5周年誕生祭・古賀ライズ秋祭りと、盛り沢山でしたね！」

部長 「本当だな、君も微妙に頑張ってたよー！」

副部長 「いや、やはり俺の活躍がMVPだろうー！」

部長 「MVPだな、副部長。それはさて置き、誕生祭での俺と編集①のデュエットは中々好評だったみたいだなー！」

副部長 「おっとっと！忘れちゃいけない！俺の魂震わすギターー！」

編集① 「そうですね、副部長。誕生といえば・・・(ゴソゴソ)これを見てくれー！」

編集① 「あー！ー！部長！ー！ついにパパにー！」

副部長 「パパにー？」

部長 「いや〜可愛いものなんの・・・(語る事1時間)」

編集① 「スヤスヤ(ZZZZ)」

副部長 「ぐがーぐがーZZZ」

全員 「来月も頑張って参りましょうー！」



通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
0940-36-2878



通所介護ライズ古賀
古賀市天神1丁目3-14
092-940-2717