

らいず *RISE* ライズ

2009 No.7

特集①

新人紹介



おすすめ!!

読書・映画の春

特集②
川柳王決定戦

あなたも絶対見たくなる!



1. 巻頭言 管理者 木下 健一郎

特集1

2. 職員紹介

- ・ 理学療法士 縄田 彰 健康運動実践指導者 永田 航
- 介護職 白澤佳緒里

3. ライズ通信 Make Friends

- ・ 自己紹介 落石和子様 薬師寺信子様
- ・ 趣味活動 川原次郎様 三谷捷明様
- ・ ご紹介 佐々木陽子様 田中トク様
- ・ ご紹介 伊藤 恵様 武石初喜様

5. イベント紹介

6. クラブ紹介 Bistro Rise キャベツとツナカレー

7. スタッフー押しスポット

8. Pickup Rise 読書のすすめ おススメ映画

特集2

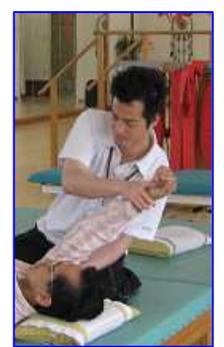
9. 川柳王決定戦

10. 頭の体操

11. 健康教室

13. ライズ相談所 十キロ歩こう会 堀征治郎

14. 豆知識 編集後記



今春から新たなスタッフとして3名の若者が加わりました。社会人として働いていたもの、学校を卒業したてのもの、また、故郷を離れ宗像市民となったもの。総勢19名のスタッフ体勢となりました。男性6名、女性13名。年齢は20才から

才まで、経験や経歴も様々、性格は更に様々で個性豊かなスタッフが揃っています。

血液型での性格判断や、相性判断など、血液型から性格の特徴を述べている本や情報が数多くみられます。決して血液型だけで性格が決められるとは思いませんが、沢山出されている血液型別による特徴を書かれている物を見ていると、やはりある程度人の性格は血液型に左右されている気がしてきます。一般的に、A型は几帳面、慎重(堅実で協調性が高い)、B型はマイペース、独創的(楽天的でマイペース)、O型は大まか、行動的(おらかで負けず嫌い)、AB型は二面性、冷静、合理的(個性的で二面性を持つ)、などといわれる事が多く、また日本人の血液型の割合はA：O：B：AB：4：3：2：1とされています。

そこで、ライズスタッフの血液型を調べてみると、A〃3人、O〃10人、B〃4人、AB〃2人 となっており、見事なほどO型が半数以上を占め、次に一般的には割と少ないとされるB型が続いています。

さらに前述の性格特徴を当てはめてみると、O・B型のものが多いことは、行動的で、なおかつ独創的、しかし、大まかでマイペースなものばかりが集まっているという結果になります。なんだか個性が強いものばかりで、まとまりの悪そうな感じですね。しかし、こんな中でも、協調性の高いA型、また冷静なAB型が加わることで、個性的だけどもまとまりのあるものとなり、利用者様から「ライズの良いところはスタッフみんなが良いところ」と言っていただけの結果となっているのではないのでしょうか。

色々な個性が集まって力を合わせることが出来れば、素晴らしい集団としての力が発揮出来ると思います。新たに加わった3名の若い仲間も、先輩達と同じように個性を存分に発揮できれば、更にライズはスタッフが「いい！」と、これからも利用者様に褒めていただけるのではないかと思います。



職員紹介

永田 航

4月1日から、ライズの一員になりました永田 航です。1ヶ月前に、学校を卒業したばかりの20歳です。出身地は、南国で有名な鹿児島です。社会人になったばかりで分からないことだらけで、スタッフの皆さんにも利用者の方々にもたくさん迷惑かけると思いますが、一人前の社会人になれるよう明るく元気にがんばっていきます。これからも宜しくお願いします。

縄田 彰

4月1日から、理学療法士としてこちらで勤めさせて頂いております。ついこの間までは学生として勉強に励む生活を送っていました。この春からは新社会人の一員としてライズに勤め、利用者様に満足して頂けるよう全力で働きたいと思っております。

多少汗っかきで暑苦しい所もありますが、早くライズの一員として皆様を知って頂けるよう、気を引き締めて仕事に臨みます。今年23歳になる若輩者ですが、どうか宜しくお願いします。



ライズ新入社員の紹介

白澤 佳緒里

4月から働かせて頂くことになりました、白澤 佳緒里です。ライズに入社する前は、宗像大社に5年間勤めていました。今とは職種も全く異なり、戸惑うこともたくさんありますが、スタッフや利用者さん達に優しい言葉をかけていただき、がんばれます。

自宅は、宗像と隣町の岡垣にあります。宗像に負けないくらい良い所です。私は、宗像も岡垣も大好きです。春には、成田山の桜がとても綺麗に咲きます。機会があれば、ぜひ足を運んでみて下さいね。

休日は、友人とカラオケに行ったり、冬にはスノーボードに行ったりと楽しい時間を過ごしています。また、映画鑑賞も好きなので、よく映画館にも行きます。夜は、週3回バレーボールをしにいくなど充実した日々を過ごしています。

ライズに見学に来た時、すごく明るい雰囲気、スタッフも利用者さんもみんな笑顔で過ごしているのを見て「私もここで働きたい」と思いました。なので、入社できてとてもうれしかったです。まだまだわからないこともたくさんありますが、一生懸命がんばっていききたいと思っていますのでこれからよろしくお祈りします。

ライズ通信

Make Friends
VOL 2



薬師寺信子さま

私は大分県津久見市出身で三人姉妹の末っ子です。二三歳で同郷の今の夫と結婚し、夫の勤務地である大阪で十年間、次に鹿児島で十年間の生活を経て、宗像市日の里に移住して二五年近くなります。この間に長女長兄次兄と三人の子供を授かり、その子供達も家庭を持ち、各自それなりに自分達の色を持ち、家庭を築いています。夫も二六年間製薬会社に勤め、平成六年に定年退職し、これから二人で楽しんでいくと計画していた矢先、私は脳出血で倒れ救急車で運ばれ4ヶ月の入院生活でした。何の兆候もなく突然の事で自分で納得できず、周りの人々を困らせ心配かけましたが、家族の者、病院の先生その他多くの方々の励ま

しで我に返り、十四年が過ぎ四年前にライズとの出会いがあり、ライズの「元気・活力 輝き」のモットーに感銘し、いつも心にとめていきます。そしてライズの皆さんの若いパワーとやさしさに感謝しつつ楽しんで年相応に頑張っています。ありがとうございます。私は感謝と思いやりという言葉が好きです。



落石和子さま

私は日の里に住んでいます。ライズから一番近くで、元気なときの私の散歩コースでしたが、今では違ってしまいました。最初、迎えや送りのコースでは、頭を下げたままでしたが、今では土曜日の迎えの車では、皆で行ってきますと手をふって出かけるようになりました。

男性と女性とでは、家庭では違いますが、病人も家族も苦しみは同じだと思います。私も主人の苦しみはよく理解できますので、私の毎日の口にも心するようになりましたし、主人には、ありがとうございますの感謝の言葉を出すようにしています。ライズの職員の方にも感謝の念を感じ、ライズに出かける日も週3回が2回になって淋しくなりましたが、いろんな人と出会っていたできます。

皆さんが、いろんな苦しみを乗り越えてきているのだろつと思います。このライズを通してみんな強く生きたいと思います。こうしてリハビリができることに感謝！

make friends

make friends

この笑顔！サイコ～だせ！



佐々木 陽子さま

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明るくなります。これからもヨロシクお願いします。



田中 トクさま

朝、来所されると元気いっぱい「おはようございます」と挨拶して下さり、私達も朝から元気一杯になります。これからも元気に挨拶して下さいね。お願いします。

あなたの趣味は？



作 川原 次郎さま



作 三谷 捷明さま

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。



この写真は、川原さまが
自宅から撮影されて持っ
てきてくださった作品で
す。電車がとっても映え
てイイ感じ。他にも、色々
な写真を見せていただき
ました。是非、又見せてく
ださいね。



三谷画伯久々の力作で
す。とってもかわいい「ふ
きのとう」、本当に綺麗な
色使い、思わず見とれ
ちゃいますね。



武石 初喜さま

この方は、とてもお話好きで、い
つも楽しいお話をして下さいま
す。これからも色々なお話を聞
かせてくださいね。楽しみにして
います。



伊藤 恵さま

この方は、笑顔がとっても素敵
で優しい方です。ちょっとした
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」

イベント紹介

Event
Introduction
VOL. 6



みんなで一緒にハイチーズ！



やべ！ 見つかった。



みんなで食べると、サイコーに美味しいね！



今年の「桜」

お花見

日時 3月31日～4月4日
場所 宗像ユリックス
内容 ライズ唯一の屋外行事



所長と一緒にモグモグ！



イエーイ！ 決まってるね。



みんなイ顔してるね。



みんなで一緒に。



散歩くらぶ

いつもと違う空気や景色を楽しみながら、ワイワイ楽しく散歩してるクラブです。その他にも、片麻痺の方などを対象にエスカレーターやエレベーターなどの練習もしています。興味がわいたら是非、担当の和田に声をかけて下さい。



宗像ユリックス



ふれあいの森

RiseClub

～ライズの様々なクラブを紹介します～



片手でも出来る簡単料理をテーマに、毎回参加して下さった方々と楽しく作っています。今年の3月から、おやつ作りも再開しました！興味のある方、ない方一度覗いてみて下さい。お待ちしております。



Bistro Rise

今回のカンタン料理は **キャベツとツナの春カレー**



材料 4人分

【1人分 510Kcal】

ツナ缶・・・小1缶

サラダ油・・・大さじ1

玉葱・・・1/2ヶ

水・・・3/4カップ

じゃが芋・・・1ヶ

市販のルー・・・1/2箱

人参・・・1/3本

キャベツ・・・2枚

作り方

ツナ缶は油をきっておく。野菜は食べやすい大きさに切る。

大鍋に油をいれ、しょうが・にんにくを炒める。香りが出たらツナと野菜を加えて炒める。

ある程度しんなりしたら、水とブイヨンを入れて煮込む。

フライパンにバターをいれ、中火で溶かす。周りに小さな泡が立ち始めたら、小麦粉とカレーパウダー・香辛料を加えて炒める。全体がなじんで、さくさくした状態になったらの煮汁を少しずついれて、ぼたりと落ちる固さになるまでのばす。

の野菜が煮えたら火を止め、をいれ溶かす。少し煮込んで、ご飯にかけて出来上がり。

ライズでは、市販のルーではなく手作りで作っています。興味のある方は、作り方を教えますので、気軽に声をかけてくださいね。

スタツプ一押しスポット

場所: 旧玄海地区池野公民館

期間: 4/12 ~ 5/12

地域の方々がいらなくなった鯉のぼりを集めて、毎年グラウンドいっぱい泳がせています。

みなさん見に来てください。



鐘崎方面に向かう途中、県道502号線の両側に菜の花がたくさん咲いています。

ライズの送迎でここを通るときは、いつも送迎車の中は、穏やかな雰囲気になります。

バリアフリーなお店



このコーナーでは、バリアフリーなお店も一押しスポットとして紹介したいと思います。「車椅子でも安心して行ける」というようなお店を知っていたら、ぜひ教えてください。他の利用者の方にも情報提供していきましょう。

玄海食堂「温や」

住所: 福岡県宗像市神湊44-1-2

電話: 0940-62-0502

交通アクセス

JR東郷駅から車で、県道96号線を宗像大社方面へ。国道495号線神湊交差点を左折してすぐ

店内は、和のテイストで統一され落ち着いた雰囲気。

テーブル席と座敷があります。座敷は掘りこたつで、座りやすくなっています。トイレも広く、店内はバリアフリーになっているそうですよ。

Pickup Rise

読書のすすめ

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。自宅ですらった時間に読書でもしてみたいかがですか？

おひとりさまの老後を読んで



佐藤満都子さま

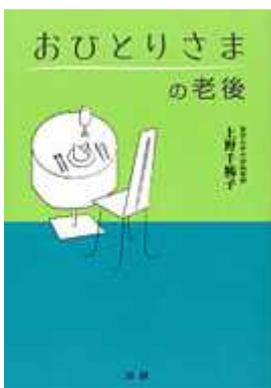
昨年の春のこと、久しぶりに本屋さんに立ち寄ったら、すぐに目に付いたのが「おひとりさまの老後」東京大学大学院教授上野千鶴子と書いてある新刊書でした。面白そうなので早速買って帰りました。

はじめに、やがてはじまるおひとりさまへの干渉であることが記されています。本の内容は、一章ようこそシングルライフへ、二章どこまで自立するか、三章誰と付き合うか、四章お金はどうするか、五章どう介護を受けるか、六章どんなふうに終わるか。

このような問題がこと細やかに且面白く書いてあるのです。「おかしなさいシングルアゲインの女たち」この本はひとりになった女性への励ましの本であり、男性がもしこの本を読んだとしたらどのよつに批判するのによつかと思っていました。

次に少し介護について考えてみたいと思います。この本の中に手厚い介護はカネでは変えないとかいてありました。確かにそうです。ライズの職員の皆さんが、毎日私共にお世話をされる姿には頭が下がり、この言葉をかみしめているのです。八十路を過ぎ私は沢山の人々のお世話になり、親切でやさしい心が身にしみる現在を生かしていただいています。

介護についてこの本の中に、ケアされる側から発言をあまり見聞きすることが少ないと記されていました。そうであるが、何故なら反発と、はね返りが心配になるのです。私も時として何かに気がついた言葉には、聞く耳を持たなかったり、わけのわからない言葉で、跳ね返したりするので、やはり止めたいと思つたのです。とにかく前向きに生きることに、それとどのように「終わる」かわかりかねて居ります。後にこの本がベストセラーになったことを知りました。



著者 上野千鶴子
出版社名 法研

おすすめ映画

このコーナーでは利用者の方々におススメの映画を紹介していただきます。



生と死について

「おくりびと」が、放映されていると知っていたけれど、重苦しい気がして見に行くのを迷っていた。そんな時、テレビでアカデミー賞の発表をていたら、外国語賞部門で「おくりびと」が受賞したことを知り、主人と二人で映画を観にいきました。

映画では、身近な人を含めて亡くなった方のお手伝いをする「納棺師」の仕事を通しての「生と死」についてのものだったが、映画が終わったあとは、しばらくは、言葉が出なかった。ふーとため息が出て、「いい映画だったね」と言い合った。亡くした方は、いろいろな境遇の方であるけれど、納棺師は外見を整えるのみではなく、その方の生涯に思いをはせ、懸命に仕事を全うしていった。

そんな姿を目の前にして、私も一日一日を大切に精一杯生きなければと痛感しました。

主人公が、「毎日人の死に接していると、生きていく...いや生かされている」というありがたみがある」と言った言葉が深く心にしみました。



田中玲子さま

特集2

第三回

川柳王決定戦

結果発表

前回の広報誌にて、もともと人気のあった作品は……前回のテーマは冬

最優秀作品

痛む足

妻にユタンポ

頼む夜

作 蜂須賀 哲雄様

心づつたで賞

身にしむや 瞑想しての コーヒーは

作 篠原 澄子様

ボキヤブラリー賞

通学路 弾みし声も 息白し

作 五島 辰男様

次回の発表に乞うご期待

この俳句集は、ライズに来られている利用者さまに、テーマに沿って投稿して頂いたものです。今回の中から、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。利用者やスタッフに人気の多かった作品を選びたいと思います。また、俳句も随時募集していますので、よろしくお願ひします。

今回のテーマ「春」

早桜 うぐいす二匹 戯れる

雲雀舞う 眼下は桜 春つらら

紅梅の 香りに誘われ 鳥枝に

春雨に 若葉生き生き きらめいて

時雨どき 宿へ急ぐ お遍路さん

リハビリの 歩みもかるし 桜道

川蝉も 春が来たかと ダイビング



頭の体操



誰でも知ってる花と虫の名前。
漢字にすると難しくて読めないモノも。
あなたはナン問読める？
チャレンジしてね

花の名前



小粉団草
杜若
車前草
杜鵑草
百日紅
化偷草
苧環
木天蓼
躑躅
黄楊

虫の名前



飛蝗
瓢虫
水馬
蜻蛉
天牛
蚯蚓
蛞蝓
蟋蟀
竜蝨
馬陸



<花の名前> こてまりそう かきつばた おおばこ ほととぎす さるすべり
えびね おたまたまき またたひ こつじ ぢけ
<虫の名前> はるかた とんとつむし あめんぼろ とんぼ かみきりむし かみす
なめし こおるき げんころこ やすこ

ライズ健康教室

第13回

平成21年
3月8日(日)

テーマ

第1部 介助方法とポイント

第2部 『家族介助を考える』(家族会)

今回の健康教室は、はじめての試みで「家族会」と称して、家族の方のみ参加とし「家族介助を考える」をテーマに「ディスカッション」をしました。当日は16名の家族の方に参加していただき、活発な意見交換が行われました。

1 介助方法とポイント

まず動作介助の「ツツ」としては、「障害を理解したうえで、相手の力を利用すること」です。過介助は「介助する方」も「される方」もマイナスな動きとなります。同じ病気でも一人ひとりの障害の出かたが違つので、介助方法も一人ひとり異なります。ここではライズの介護スタッフが経験を生かした「使える介護のポイント」を紹介します。

(1) 着替えの介助

特に入浴後の着替えは、体が濡れているせいもあり、スムーズにいかないことが多いです。冬には寒いので早く着脱を行うかがポイントとなります。そこで効率のよい着替えの方法を伝授します。

かぶりシャツの着かた

- ・ 腕を通すとき、袖の縫い目を小指側に合わせます。(写真1)。引っ張ることで袖が回ってしまつたりせず袖がスムーズに通せます。
- ・ 腕を通したら肘より上にしっかり上げます。(写真2)。引っ張ることで反対側の袖を通すときに服に余裕があるので袖が通しやすくなります。
- ・ 頭を通し、後ろから裾を引っ張ります。



↑ 写真1



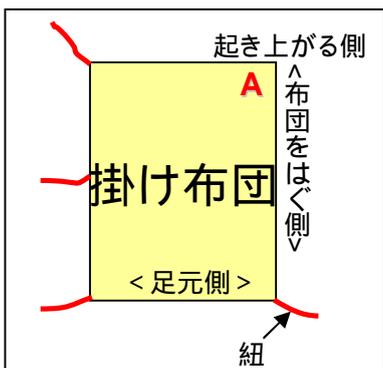
↑ 写真2

(2) 布団がずれない方法

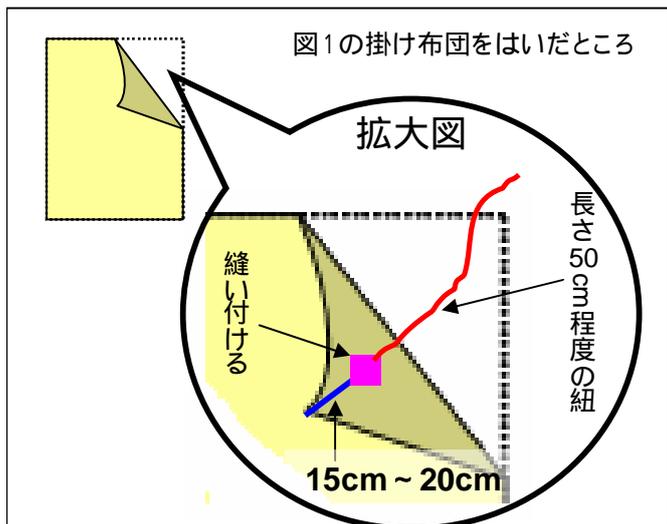
冬に夜トイレに行くときに、なんとかひとりですべて布団をはいはいくもの、戻ってきたときに自分で布団をかけられずに結局家族を起してしまつてしまつていませんか？ また寝相が悪く布団がはがれてしまつても自分で取れずに寒い思いをしたことはありませんか？ そんな悩みを解消します。

まず掛け布団の下側(足元側)と起き上がらない方の横に紐をつけます。この紐はベッド柵につけて布団がずれないようにするものです。(図1)。

起き上がる側の頭側に角(図1のAの部分)の内側に紐をつけます。内側の角から15・20cm程度のところから50cmくらいの長さの紐を縫い付けます。この紐は掛け布団がめくれたときに一人で掛けられるために付けておきます。内側に付けることで外に紐が逃げるこゝとがなく一人でも簡単に掛けることができます。



↓ 図2 ↑ 図1



2 家族介護を考える

今回の家族会では、スタッフも交えて介護をしている家族の方々を対象に、介護を続けていくうえで、困っていることや工夫していること、介護の休息の取り方など、日常の疑問や悩みを話し合いました。話し合いでは、答えがあるわけではありませんが、同じような悩みや疑問を共有し、ご家族同士でつながりを持つことができたことが良かったのではないかと思っています。

「家族介護」というテーマは難しく、いかに病氣と向き合い、いかにお互いのストレスなく生活が送れるかが一番のポイントになると思います。ライズに通っている利用者の方は少なくとも何らかの障害を持って生活をされている方です。その家族の方がお互いに話すことで、介護に行き詰らず、より過ごしやすい生活を行うことができればいいと思います。電話やスタッフを通じて話すよりも、顔を見て話した方が話しやすいこともあります。今後もこのような機会を設け、家族同士のつながりが広がってほしいなと思っています。

介護を行う上で、ストレスをためないように「がんばらない介護生活」をお勧めします。
がんばろうとすればストレスがたまってきます。

長期戦だからこそ、マイペースで。

子育てと違って、介護はいつ終わるかわかりません。だからこそ、自分のペースを持つことが必要です。がんばりすぎたら、後でスタミナ切れになってしまいます。

息抜きが毎日の笑顔を作ります。

がんばりすぎはストレスのもと。ストレスがたまるとうつっぽい難しいことを言ってしまうたり、表情に出たりと、介護する側の関係を悪くしてしまいがち。それがまた、ストレスのもとになってしまいます。

介護者のがんばりすぎは、被介護者の気兼ねのもとになることも。

想像してみてください。誰かが、あなたのために自分を犠牲性している姿を見るのはつくろありませんか？同じように、介護する側ががんばりすぎていくと、介護される側もいろいろと気兼ねしてしまいます。



【がんばらない介護生活をおくるための5原則】

その1 ひとりで介護を背負い込まない

家族みんなで介護を分担する。

「家族の会」などで、ほかの介護者・被介護者たちと悩みを話し合う。

その2 積極的にサービスを利用する

事態が深刻になりすぎないうちに、公共のサービスを利用する。

「早めにプロに相談を」

介護者は自分に時間を作る。

「根を詰めすぎず、ストレスを防ぐ」

サービスは自分に合ったものを選ぶ。

その3 現状を認識し、受容する

被介護者は障害とともに生きていくという現実を受け入れる。

介護者は介護をしなくてはいけないという現実を受け入れる。

元に戻そうとするのではなく、障害とともに、本人が生活しやすい方法を見つける。

その4 介護される側の気持ちを理解し、尊重する

被介護者に介護者のやり方を一方的に押し付けない。

被介護者の何かしようとする気持ち(自立)を大切にす。

被介護者本人が幸せなように持っていくと、介護者の負担が減る。

その5 できるだけ楽な介護のやり方を考える

被介護者にもできることは自分でしてもらう(それが被介護者の自立にもつながる)。

同じことをするでも介護者の体への負担の少ない方法を考える。

介護用品や福祉用具を上手に使いこなせば、負担はぐっと軽くできる。

介助方法などお困りでしたらスタッフまで相談してください。状況に応じてはご自宅まで訪問し、介助方法や動作方法の指導を行います。



ご紹介！

『がんばらない介護生活』
日本の家庭介護の現場では、介護者にも被介護者にも「頑張らなくてはいけません」という意識が強く働きすぎてストレスをためるケースが多く見受けられます。
「がんばらない介護生活.com」は、在宅で高齢者を介護している一般の方々とその家族、その周りで介護を支える専門の方々を中心に、「がんばらない介護生活」の考え方を広め、そのサポートのための情報提供をおこなうサイトです。
<http://www.gambaranaikaigo.com>

ライズ相談所

今回のライズ相談所では、平成21年4月より介護報酬の改正があり、利用料の変更がありましたので紹介いたします。

内容

「サービス体制強化加算」、「通所介護事業所評価加算」(要支援の方のみ)、「個別機能訓練加算」(要介護の方のみ)単位変更です。

サービス体制強化加算は、各事業所に介護福祉士の有資格者や3年以上の介護実務経験者が職務についている割合で加算されます。

通所介護事業所評価加算は
要支援状態の維持を行うために利用者に適切なサービスを提供すること

個別機能訓練加算 の変更は、
機能訓練指導員の職務に従事する常勤の理学療法士、作業療法士などを1名以上配置していること

要支援1の方の場合(1ヶ月)

平成21年3月まで2451単位/円
サービス体制強化加算24単位/円
通所介護事業所評価加算100単位/円
2575単位/円となります。

要支援2の方の場合(1ヶ月)

平成21年3月まで4578単位/円
サービス体制強化加算48単位/円
通所介護事業所評価加算100単位/円
4726単位/円となります。

要介護の方の場合(1日)

平成21年3月まで個別機能訓練加算27単位/円が個別機能訓練加算 42単位/円、
新しくサービス体制強化加算6単位/円が追加になります。
介護度の基本利用料に加算されます。



ぜひみんなで一緒に歩きましょう。興味のある方は、いつでもご連絡ください。
毎月第三日曜日の予定です。

十キロ歩一ツ会 堀 征治郎さま
昨年十一月に沖ノ島世界遺産ウォークラリーをRKBラジオ島田誠の放送を聞いた時に、私も自分の足で歩いて参加したいと思いました。十二キロと聞いてとても無理だと思いましたが、少しでも歩きたかった。練習するのに仲間がいたらよいなあと思い、そこで一人でも多くの人に、暖かくなったら一緒に歩きませんかと呼びかけ仲間を募った。意外なことに反応が良く、すぐに賛同され十人集まった。そこでとりあえず十キロ歩一ツ会を立ち上げ第一回を「リッケス運動広場で行った。天気も良いし、全員が集まり、無理をせずマイペースで歩き、全員一キロを完歩できた。皆自信がつき、これから毎月一回行くと張り切っている。

ライズの豆知識

看護師 田中のこれやってみよう

栄養士 波多江のこれいいですよ

「大声健康法」を知っていますか？誰もが経験する「肩こりや腰痛」も解消できるそうですよ。ストレスは、身体の不調と密接に関係しており、肩こりや腰痛とも深い関係があるそうです。そこでストレスをうまく発散させて、健康増進につなげる方法を紹介しします。

思いっきり大声を出すときがすっきりするだけでなく、血圧がよくなり、腹筋が収縮しておなかの働きもよくなります。するとおなかの反対側の腰にも良い影響を与え、腰痛を和らげる効果もあるそうです。

大声を出すときのポイントは、「声を出し切ること」です。大声を出すと周りを気にしてやりにくいなと思うときは...

大きなつぼや大きめのコップなどに大声を出す
布団を頭からしっかりかぶり大声を出す。
車内で大声を出す（叫ぶもよし。大笑いしてもよし）

私は友人から聞いて挑戦してみました。は、人がいなくても何かはずかしくてやめました。は、なんか悲しくなる気がしてやってません。今のところ、を出勤の途中で大好きなサブライトマンを聴きながら、大声とまではいきませんが、なるべく実践しようとしているところですが、やはり大声を出すとなんかすっきりしますし、眠気があるときも目覚め効果もありますよ。できれば挑戦してみてください。

カレーや雑炊を食べた後に、お鍋についた残りカスをとるのって大変ですよ？そのまま洗ってしまうと汚れがスポンジにべっとりついて、他の食器まで汚れてしまって、余計に手がかかりますよね？

こんなときは、皆さんはどうしてますか？私、栄養士波多江が、とっておきの方法をお教えします。

まずペットボトルのふたを準備して、汚れが付いた鍋に水を入れます。これで準備OK。そのままペットボトルのふたで汚れをすくい取るようにすれば、あーら不思議。簡単に汚れがとれました。

鍋の材質や力の入れ加減で傷がついてしまうことがあるので注意してくださいね。



お知らせ

ライズのホームページアドレスが変わりました。新しいアドレスはYahooで、『通所介護ライズ』で検索してもOKです。

<http://rise-info.com>

編集後記

部長

おい！副部长。広報誌が充実してきたなあ。

副部长

販売してもいいぐらいですよなあ。

部長

おいおい。お前も言うようになったなあ。

副部长

うちの所長に営業してもらって、手数料を二人で山分けしようか？

部長

ばかもんっ！仕事といつもんは、そんなもんじゃない！

副部长

すっ、すいません。つい下心が。最近、広報誌の反響があまりにいいもんで...

部長

違うだろ！手数料は、山分けじゃなくて、七対三だろ！

副部长

か... (汗) 俺がやるしかない



RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005



通所介護 **ライズ**

宗像市東郷 129-1

0940-36-2878