らいずRISEライズ

2011　No.13



「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No13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

1.　巻頭言　　ライズ所長　木下　健一郎

特集１

2.　特集１　スタッフ紹介

新人スタッフ　　加藤未来　　松尾利恵　　池田尚代

3.4　ライズ通信　Make Friends

自己紹介	秋好	小夜子 様	渋谷	喜代子 様
自己紹介	野元	久美子 様	清原	冨士男 様
ご紹介	伊藤	仁 様	熊谷	高男 様
ご紹介	神谷	廣昭 様	小田	博子 様

5.6　イベント紹介

7.8　ライズ古賀

9.10.　健康教室　～入浴のケア～

特集２

11.　特集２　私の宝物

12　発声練習始めました

13.　ライズ勉強部屋　「テーマ　作業療法　について」

14.　川柳王決定戦　　頭の体操　　編集後記

巻頭言



ライズ所長　木下健一郎

３．11この日を境に日本は大きく変わりました。今まで経験した事のない地震による大津波によって東日本は大変な被害を受けました。被災地の生々しい映像が連日のニュースで流され、被害の大きさは日に日に拡大している様子が伝えられました。その後、ニュースでの注目は、毎日途切れることなく福島の原発事故に関する報道が続けられています。

今回の東日本大震災は世界最大級といわれ、阪神淡路大震災に比べると一千倍ものエネルギーの違いがあるそうです。そのため、津波に対しての対応策はとっていたにも係らず、想定外の大津波となり、今回の福島原発事故が発生してしまったといわれています。

一方この大地震でも災害を想定内に収め、大きな混乱を防いだ東京ディズニーランドの事故対策がテレビで取り上げられていました。地震発生時、園内には約７万人の来園者が滞在しており、災害に見舞われました。更に、交通手段が麻痺してしまった影響で、帰宅手段が絶たれてしまい、園内で一夜を過ごした人達が２万人も居たそうです。そんな状況で混乱を起こすこともなく、１万人のスタッフにより敏速で適切な対応を行った東京ディズニーランドの事を報道で称え、また、想定内の災害とすることができたのは、年間１８０回ものあらゆる災害対策訓練が行われていたこと、社長自らが指揮をとった対策本部の敏速な起動、そして何よりも１万人のスタッフが、「すべては来園者の安全と安心ために」という哲学のもと、それぞれが行った臨機応変な対応が大きな誘因だったと分析していました。その結果、被災してもなお、スタッフのとった行動により東京ディズニーランドは来園者に感動を与える事が出来たとも言われていました。

ライズにも、「元気・活力・輝き」のキャッチフレーズのもと、「輝く日々へのリハビリテーションを提供する」という理念を掲げています。今春もまた新しいスタッフが加わり、宗像・古賀両施設では総勢30名のスタッフとなりました。社内勉強会も頻繁に行われるようになり、様々な利用者様に対応できるように更に専門的な知識・技術の向上を図っています。１万人のスタッフの意思統一を図っている、東京ディズニーランドの哲学とまではいきませんが、優れた知識・技術と共にライズスタッフも進むべき同じ目標と、信念を持って日々の業務を行う事で、私達スタッフも利用者様と一緒に輝いた日々を送り続けて行きたいと思っています。

NEW MEMBER

介護　池田　尚代（いけだ　ひさよ）



皆さん、こんにちは!!介護の池田です。ライズの仲間入りをさせて頂き、はや3ヶ月が経とうとしています。私には、**5人の家族と犬が1匹**います。子供は、男の子が2人、女の子が1人で、とてもユーモアのある3人です。

今、私にとって大変興味があり、1度体験してみたいと思っていることがあります。それは、皆さんも良くご存知の、新館にある「スリング」です。機会があれば1度体験してみたいと思っています。これからも、皆さんから元気をもらいながら、笑顔で頑張っていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。



理学療法士　加藤　未来（かとう　みく）





理学療法士の加藤未来です。平成元年生まれで今年で22歳になります。生まれも育ちも宗像です。3人姉妹の長女です。周りからはよくぼんやりしていると言われますが、自分ではしっかり者だと思っています!!!趣味は**バスケットボール**で小学校から専門学校まで続けていました。なのに、なぜか体力と筋力がありません（笑） 最近は車を買ったので、ドライブに行くのも好きになりました。社会人1年目で緊張の毎日ですが、笑顔を絶やさない元気いっぱいの理学療法士になりたいと思います。よろしくお願い致します。

インストラクター　松尾　理恵（まつお　りえ）



インストラクターの松尾利恵です。5月で21歳になりました。私はご覧の通り、体格が良いです!!!よく食べることもそうですが、中学から高校までソフトボール部に所属していました。日々筋トレに励み、休日もランニングをしたり父とキャッチボールをしたりと練習に励んでいました。専門学校に入ってからもトレーニングを続けていたので、腹筋の記録はクラスで2番でした。（女子の中で♪） なので力仕事には自信があります!! 今まで培った筋肉は誰にも負けません（笑） 私のモットーは、一つ一つのことを丁寧に積み重ね、それを繰り返すことです。丸顔・笑顔で親しみやすいと言われます。**気合・笑顔・筋肉**!?で頑張りますのでよろしくお願い致します。



Make Friends

ライズ通信

Make Friends
VOL. 13



秋好　小夜子さま

五年前の脳の手術を十六時間以上かかり、終わって目覚めると、声が出ないのです。五十五音の紙が渡され、その紙で話をしていました。術後リハビリ、言語と毎日始まりましたが、すぐ熱を出し、両手には四本の注射が下がり、ベッド上ではリハビリが毎日あっていました。看護婦さん達がベッドのところに来た時は、「名前は？生年月日は？病院の名前は？」と色々と聞かれ、私が声が出るように指導されました。手は震えますが、どうにか元気になりました。

息子がライズ古賀に連れて行ってくれた時、びっくりしました。私は良い方だと、ライズ古賀の皆さんの明るく、一生懸命にリハビリをしてある姿を見て、私もがんばらなくてはと思いました。一番うれしかったのは、「フッキン」ができなかったのですが、それが出来るようになったことです。先生達皆様のおかげと感謝いたしております。これからもご指導の程よろしくお願致します。



渋谷　喜代子さま

私は大正4年2月12日生まれの96歳です。

小さい時から病気は何もかからず、とても元気でした。4歳の時は父と母が教員をしていましたので、飯塚の嘉穂劇場で舞台にあがって字を書きました。その後は、画の先生にお会いして、画が面白くなって勉強しました。

風景から色々の見るものを画く事で、とても楽しい日々です。自然の風物をその時々に画く事はとてもうれしい事です。

庭の一木一草でも愛情をもって眺めると、とても可愛いものです。毎朝一番に庭に出て草木、花を楽しんでいます。それから部屋に入り又、いすの上から眺めています。一日の楽しみは次々にわいてきます。

近頃はライズでたくさんのお友達が出来て毎日、毎日が楽しみです。本当に有難うございます。



make friends

この笑顔！サイコ～だぜ！



熊谷　高男さま

民謡の先生で声にとても張りがあります。いつも喉を大切にされていて、リハビリの後もうがいを欠かされません。(見習いたいものですね)
またみなさんにすばらしい歌声を聴かせて下さいネ。



伊藤　仁さま

古賀界隈で味が良いと評判の人気の居酒屋の若？大将です。
誰にでも優しく声をかけて、周りの雰囲気を明るくしてくれます。これからもよろしくお願いしますねー！

Make Friends

Make Friends



清原　富士男さま

私は昭和二年生まれ、今年が卯年の年男です。戦後復興の最初の採用として、八幡製鉄に入社致しました。同期の入社は事務系、技術系、薬学系、合計で三十名でした。長いサラリーマン生活には晴れた日、曇った日、色々ありました。

その一つは昭和三八年、戸畑の溶鉱炉の羽口が破損して溶銑が流出し火災が発生しました。電気室が焼損して捲上機が停止しました。製鉄所にとって溶鉱炉が止まると言うことは大変なことです。当時、私も設備管理者として上司と共に現場に急行、どう頑張っても一週間はかかる所を三日間で直せと強く指示され、それからが大変でした。電気機器の修理製作を安川電機に発注し、補修要員の確保、作業内容を細かく分析し六十名の二交代で復旧作業にあたりました。私は三日間、不眠不休で現場に張り付き三日目に溶鉱炉より溶銑が流出した時の喜びは今でも忘れることが出来ません。この時に学びとったことは「人の和が一番」と言う事です。

もう一つは昭和五十七年、私の担当している部署で重大死亡災害が発生した事です。安全第一が合言葉で死亡事故は大変な事でした。本社役員への災害の状況、関係官庁への説明等、神経をすり減らす毎日でした。

退職後はのんびりとゴルフや野菜作り等して過ごしていましたが、二年前に玄関で転倒し頭、肩、腰を強く打ち、その後体調を崩しました。あちらこちらの病院で診てもらいましたが結論として、脊柱管狭窄症と足腰の血流が悪く下半身がしびれて痛いのだろうとの診断でした。

一昨年よりライズでのリハビリのお陰で筋力の低下も防がれ、又、所長以下スタッフの皆様の笑顔と優しさに、どれ程癒されているか分かりません。設備の良さ、行き届いたお世話の仕方にはいつも敬服しています。又、そちらでお会いする事が出来た療友の皆様とも友達になれて、お話をする楽しみも増えました。本当に有難い事と思っています。最後になりましたが、ライズの益々のご発展を心より祈念致します。







野元　久美子さま

二〇〇八年の八月からライズさんにお世話になっています。とにかく足と腕の力がなくて、手に持っていた品物をポッと落として困っていました。こんな風になったのは七年前に足首を骨折してからです。五〇日の間ギブスをしておりましたので、足の筋肉、何故か腕までも筋力がすっかりおちてしまいました。年齢を重ねてからの骨折は寝たきりに繋がると思い恐ろしくなりました。

嬉しいことにライズに行って運動しませんか？とお誘いをしていただきました。私が行ってもいいのかな？と半信半疑でした。行ってみてびっくり！皆さんとても明るいし、スタッフの方々の優しさに会いに来て良かったな、と心から思いました。

二年前からは夕方に行くようになりました。皆さんと運動するのが楽しいです。去年は交通事故に遭い腰や足が痛くなりましたが、今では少しづつ良くなり、一泊二日ぐらいは旅行に行けるようになりました。ライズさんもう少し来させて下さいね！

make friends

make friends

この笑顔！サイコ～だぜ！



神谷　廣昭さま

とても爽やかで素敵な方です。いつも熱心にリハビリに取り組んでいる姿はとてもカッコイイです。スタッフにも優しく声をかけて下さいます。いつまでもそんな素敵な神谷さんでいて下さい！



小田　博子さま

いつもスタッフのことを気遣ってくださる、とても優しい方です。私たちスタッフの問いかけにも素敵な笑顔で答えてくださいます。リハビリにも意欲的です。これからも一緒に頑張りましょう！！

イベントin宗像ライズ

2月 バレンタイン



ライズには、若いスタッフが多いとよく言われます。そんな若いスタッフが織り成すかわいいイベントのひとつが**2月**のバレンタインです。女の子が好きな男の子にチョコレートを渡すイベントですが、最近では友達に日頃の感謝の意を表してチョコレートを渡す「友チョコ」が流行っているそうです。ライズでは、利用者の皆様に日頃の感謝の意を表してチョコレートフォンデュを行いました。皆様、食べている顔が自然と笑顔になっていました。そして、メインイベントとしてライズの看板娘(?!)の3人がかわいらしいダンスを披露しました。メンバーはあえて公表しませんので、写真から想像してください。

3月 ひな祭











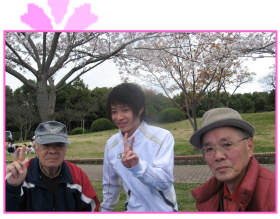


3月には女の子のすこやかな成長を祈る節句、ひな祭りがありました。ライズでは、午後からの時間を利用して、当日限定の「ライズ茶屋」をオープンしました。メニューは、おいしい甘酒、おいしい緑茶、おいしい桜餅です。“酒”という言葉に目が無かったのは、ひな祭りには関係の無い男性陣でした。しかし、ライズでの甘酒はもちろん飲んだ後に問題なく運動が行えるように「ノンアルコール」です。べっぴん娘の着物姿を見ながら飲めば、「ノンアルコール」でもほろ酔いになれたのではないでしょうか？

4月 お花見









4月。なかなか桜の開花時期に合わせるのが大変なお花見ですが、今年は予想的中、ばっちりの花見でした。ただ、2日間の予定中、雨の為、1日しか実行できなかったのは残念でした。桜の花の下で食べたお弁当は格別な味でした。

5月 子供の日



5月にはライズ初の試み、お孫さんも参加可能な「こども遊び」のイベントを行いました。ゴールデンウィークの忙しい中、3家族、5人のお孫さんに参加していただき、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。利用者の皆様も童心に帰って、パッドゴルフや、こま回し、シャボン玉などの遊びを楽しまれました。

ライズ古賀特集
イベント紹介＋α

H23.4.4~6
お花見



お酒は無いの？

今回の花見場所である古賀神社では、ちょうど桜の見頃を迎えていました。桜の花を見ながらの昼食は格別でしたね♪お酒はありませんが、楽しんでいただけましたか？



花見はライズ古賀で初めての企画でした。三日とも晴天に恵まれ、気持ちよく花を見ることが出来ました。

昼食後、皆様にはお花見にちなんで、桜に関するクイズと、即興で俳句を詠んでもらう企画をしました。皆様の知識が集まるとそんなに難しくなかった様ですね♪お見事でした!!



桜の花言葉は？

H23.5.5
足湯



5月5日の「こどもの日」にちなんで、菖蒲入りの足湯を企画しました。その他にも、くじを引いてもらったり、お茶菓子として饅頭を召しあがっていただきました。



気持ち良いね♪

今回の企画では、利用者様のご家族にも参加してもらいました。家族で足湯というのも良いものですね。お孫さんとの写真に癒されます♪

激しいリハビリの合間に一休み♪たまにはこんな時間があっても良いですね。休んだ後は･･･リハビリでもう一汗流しましょう!!



ちょっと休憩･･･

H23.3.1 開設記念



ライズ古賀も、この度めでたく一周年を迎える事が出来ました。新しいスタッフを加え、更なるサービスの充実を考えています。スタート時は2～3人の時もありましたが、現在では平均24人まで利用して頂けるようになりました。

今後、いつものリハビリはもちろん、イベント行事や地域での活動にも力を注ぎ、より一層皆様に愛される施設を目指していきます。今回の開設記念では、寿司職人を招き、皆様に寿司を召しあがっていただきました。

多くの人に支えられ、この日を迎えました。これからも皆様のお役に立てるよう、スタッフ一同がんばっていきます！！





お寿司の他にも、一周年記念ビデオ鑑賞やスタッフの意気込み演説なども行いました。スタッフや利用者様の中にも、思い出深いシーンがあったのではないでしょか？

一年間の思い出…



お寿司は好評で、多くの利用者様から「美味しい」と喜んで貰いました。中には十数貫食べられた方も･･･。職人さんも忙しそうでしたね。有難う御座いました♪



寿司最高!!!

ライズ古賀～送迎区域名所案内



香椎花園

福岡の老舗の遊園地であり ジェットコースターや観覧車、メリーゴーランドなどの乗り物もたくさん。休日にお子様を連れて遊びに行く人も多いですね。



立花山(クスノキ)



国指定特別天然記念物。立花山の北東面山麓に広がる樹齢300年を越えるクスの巨木群です。

第２０回　健康教室　2011. 2. 20

テーマ　　「入浴のケア」



講師：通所介護ライズ
花田由紀（介護スタッフ）

障害や老化のために歩くのが難しくなってくると、多くの場合、「もう家のお風呂には入れない」「介助が難しくて大変」と思われがちです。そのため入浴回数が減り、清潔を保つことも難しくなってきます。健康な時はほとんど気にしていませんが、私たち日本人にとって「お風呂」は生活習慣の一部です。疲れて帰ってきても、慣れ親しんだ家のお風呂にゆっくり入れば、身も心もリラックスできます。ほんの少しの工夫で安全に、もっと楽な方法で入浴の介助が行えます。今よりも安心・安全・安楽な入浴の介助方法をお教えします。

1）入浴のケアとは

入浴を、単に清潔の為の行為としてとらえるなら、シャワーだけでもよいでしょう。しかし、お湯に浸かることで、心身共にリフレッシュすることができます。また、新陳代謝を良くしたり、疲労回復や睡眠を促したりする効果もあります。このように、入浴は身近で、とても気持ちの良い健康法なのです。お風呂の効果をよく理解し、上手に入浴することによって健康的な生活を送りましょう。

2）入浴の効果

入浴には、体の汚れを落とすだけでなく、静水圧・浮力・温熱と3つの効果があります。

①静水圧作用

水中では水面からの深さに応じて身体に静水圧が加わります。
この水圧により、心臓の働きが活発になり血行が良くなります。

②浮力作用

水中では体重が9分の1くらいになります。腰や膝の負担が小さくなり動きやすくなります。

③温熱作用

温かいお湯につかると新陳代謝を促進し身体に溜まった疲労物質や老廃物の排出を助けます。また、中温で入浴する事により、精神的に安らいで落ち着いた気分になります。

湯温による温熱効果の違い

	高温浴（42℃以上）	中温浴（38℃～42℃）
感覚	熱い	ぬるい
自律神経	交感神経を刺激	副交感神経を刺激
心臓	心拍が速くなる	心拍が遅くなる
胃液分泌	減少	増加
腎臓	働きを抑制	働きを促進
腸	働きが鈍くなる	働きが活性化する
血管	収縮・血圧上昇	拡張・血圧低下
筋肉	収縮	弛緩
脳	興奮	鎮静
皮膚	表面だけ温まる・荒れ肌になる	芯から温まる・美肌になる

3）入浴の危険性　～入浴中の高齢者の事故の特徴～

＊　寒い時期に多く発生・・・・・・・・・月別で言うと12月と1月に集中している。
　　時間帯は20時～22時の間が最も多い。

＊　70歳以上が8割を占める・・・・・持病がある。
　　熱めの湯温で長湯を好まれる。

＊　血圧の変化・・・・・・・・・・・・・・・脱衣所、浴室、湯温の温度差が大きいと体に負担がかかる。

≪入浴の危険性を防ぐには≫

入浴を行う時間帯は気温の高い時間帯を選び、事前に脱衣所・浴室は温めておく。
湯温は41℃以下を守り、長湯は避ける。（5分程度が望ましい）
体調が悪い時は入浴を控える。



（実技演習の写真です。）

4） 入浴前後の注意点

＊ 体調がすぐれない時は避ける

＊ 食直後・空腹時は避ける

＊ 飲酒後の入浴はしない

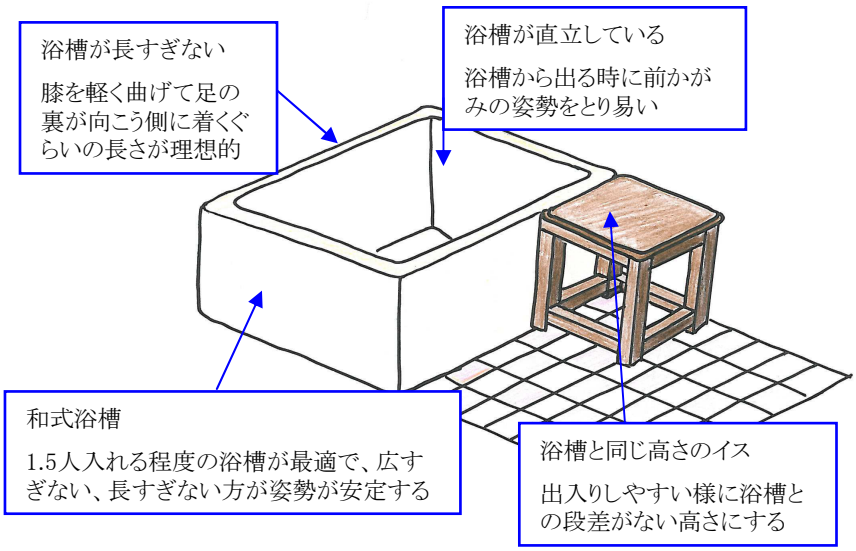
＊ 運動直後は避ける

＊ 脱衣所、浴室を温める

＊ 入浴前後の水分補給

＊ 肌の保湿

5）入浴環境を整える



6） 入浴介助方法のポイント

1. 出来るところは、自分で行ってもらいましょう。
   → 要介護者の残存機能を活かす。

2. 声かけを行い、要介護者との呼吸を合わせましょう。
   → 次の動作を、スムーズに行うことができます。

3. 力任せに介助しないこと
   → 浮力や相手の力を利用しましょう。

片麻痺を想定した実技演習の写真です。



お風呂に入れている場面です。
ポイントは浴槽内壁にしっかり背中を付ける事です。



お風呂から上がる場面です。
ポイントは入浴者と介助者の息を合わせる事です。

＜ 入浴ケアのまとめ ＞

障害や老化により身体機能が低下すると、入浴回数が減り、清潔を保つことが難しくなります。

清潔を保つことは、社会生活をおくる上でも重要なことです。環境を整え、介助を受けることで、自宅での入浴も可能になります。しかし、入浴には身体に良い効果がみられる一方で、注意しなければいけない事も多くあります。利点と注意点をしっかり理解することで、安全・安楽に入浴することが出来ます。

介護者は長時間無理な姿勢で介助したり、間違った介助を行うと腰痛など、身体を痛めてしまうことになります。それらを予防するためにも介助方法の知識や技術を知っておくことですいぶん楽に介助が行えます。

介護の基本は、要介護者も共に安全・安楽であることなのです。





今回の健康教室も大勢の方に参加して頂き、本当に有り難うございました。皆さん熱心に勉強されており、質問殺到でとても賑やかな健康教室となりました。

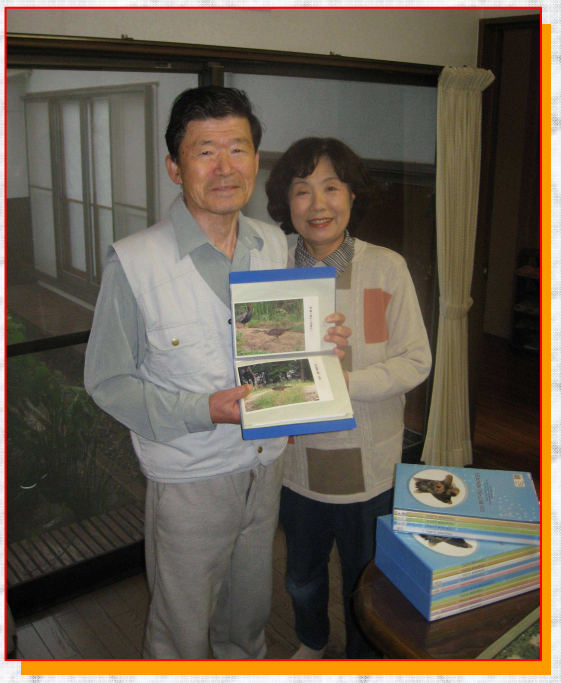
今後は、スタッフがご家庭に出向き、実際の浴室で入浴介助指導をおこなっていく予定です。入浴介助にお困りの方はお気軽にスタッフにご相談下さい。

今後の健康教室でも、出来るだけ皆様の要望に応えたいと思い、利用者様から健康教室のテーマを募集したいと思います。皆様に「参加して良かった。」と言って頂ける様な健康教室を目指し頑張って行きたいと思います。皆さんが気になることを是非、教えてください。お待ちしております。

特集　わたしの宝物

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

お宝　其の壱
「スクラップブック」



渡辺　清　様

巣立ちする　子等に叫ぶや　母
高く飛べよと　梢に誘う

誰にでも、親からもらった有形無形の宝物があるであろう。私は、母親の影響で小さい頃から鳥に興味を覚えた。定年退職する頃には、それが趣味として芽を出し、鳥、とりわけ国鳥である雉(キジ)の撮影に精を出すようになった。毎朝、カメラを持って雉を探して宗像の里山を歩いた。お陰で、今ではスクラップブック数冊の写真が溜まった。

まず春から始まる雄の縄張りの形成である。ケーンケーンという鳴声と、それに続く拍手に似た行動である。これらは、侵入者に対する警告の発信をも兼ねている。だから、雄の密度が高くなると、隣接する縄張りの境界でしばしば闘争が見られるのは当然であろう。農家の方からしばしば報告を受けたが、私は未だに見たことがない。

つがい形成は雌を中心にその周囲を雄が舞う。実に幻想的な場面で、雉のみならず人間も何時しか夢心地になる。このような舞は、初夏によく見られた。

雛は、私の記録では、六月に観察された。普通、6～8羽が一度にふ化する。雛の面倒は専ら母雉の役目で、例えば危険からの避難や餌の採取などの教育は、母雉の仕事である。

長年観察して意外と思ったことは、雄は美しくはあるけれど、繁殖以外には仕事を持っていないことであった。

スクラップブックにまとめた内容はこれら以外にもあるが、専門書にも記載されていないようなことが沢山発見できた。

母によって方向付けされ、そして家内と散歩しながら作成した最も新しい記録。これが私の宝である。



お宝　其の弐
「硯」



広渡　昭子　様

今まで自分の宝物が何か考えたこともなかったのですが、本棚の隅に、なつかしい硯を見つけました。私の実家の祖父が使っていたのが、いつの間にか、私について廻っている飾りのついた手作りの昔硯です。

中学時代、揮毫会の練習の時少し重いけど、自慢げに学校に持っていき使ったこと、思い出します。

今は、お正月の書き初めのつもりで、床の間に筆、硯、墨と飾りに使っています。

現代は細字、中字、太字筆風サインペンの便利な毛筆があり、それればかりに頼っています。

時には、心静かにこの硯で墨をすり、落ちついた時間を持ちたいと願って居ります。



次はあなたの
「お宝」をご紹介下さい！

発声練習始めました！！



目的

加齢と共に呼吸機能を主に担う横隔膜の働きが除々に
弱くなり、胸式呼吸による浅い呼吸に頼っていることが多く、
呼吸の効率が低下していきます。
腹式呼吸の練習の目的は、弱っている横隔膜の働きを回復させ、効率の良い呼吸を獲得することです。横隔膜をゆっくり大きく動かすことにより、酸素を効率良く取り入れることができ、楽に呼吸ができるようになります。

① 腹式呼吸

効果

- ●呼吸中枢である延髄に刺激を与えることにより不眠解消
- ●腹筋が鍛えられるので、腰痛予防やウエストシェイプ
- ●消化機能が促進され、便秘解消
- ●酸素が十分供給されると、リラックスできたり、胃腸の調子が整う
- ●静脈の血液の流れが良くなることで冷え性改善

方法

胸をなるべく動かさず、お腹をふくらまし横隔膜を動かすイメージで呼吸します。



例 （腹式呼吸）

①口から息を6秒かけて吐く
↓
②そのまま4秒止める
↓
③鼻から2秒で吸う
（①～③を3回繰り返す）
これを3セット

② 早口言葉

効果

- ●脳の老化防止や集中力向上に効果がある。
- ●声を出して読むことで、脳を刺激して認知症防止になる
- ●滑舌を向上させる
- ●唾液促進による口臭予防

舌の動きと唾液の分泌は密接に関係しています。
そのため舌を細かく動かす早口言葉は唾液分泌を促進するのに効果的です。早口言葉は嚥下機能回復にも効果が期待できます。

例 （早口言葉）

●除雪車除雪作業中
（じょせつしゃじょせつさぎょうちゅう）

●魔術師魔術修業中
（まじゅつしまじゅつしゅぎょうちゅう）

（各5回づつ繰り返す）

第13回 ライズ勉強部屋　テーマ　「作業療法について」

日本でも平安時代後期、京都の岩倉村において、村全体が精神医療を実践し、患者はしたいときにしたい作業を手伝い、村内を自由に歩くことができ、偏見のない環境で療養に努めることができました。さらに1901年東京の巣鴨病院では拘束器具の使用を禁止し、裁縫室、戸外作業などを導入し作業療法を実践しました。

身体障害に対する作業療法の発展は第一次世界大戦が契機と言われています。第一次世界大戦に参戦するとまもなく、戦傷者のリハビリテーションが国家的なニードとして浮上し、理学療法と共に作業療法の教育が行われ、作業療法専門学校が誕生しました。

昭和41年に第一回国家試験が実施され、20名の作業療法士が誕生しました。現在では作業療法有資格者数は約4万人で、毎年約5～6,000人の作業療法士が誕生しています。



作業療法の対象は？

体に障害がある人

・脳卒中
・パーキンソン病
・リウマチ　など



心に障害がある人

・統合失調症
・うつ病
・認知症　など



高齢者から子供まで、
生活に障害を持つ全ての人にかかわります。

発達期に障害がある人

・脳性麻痺
・自閉症
・学習障害など



老年期に障害がある人

・認知症
・脳卒中
・骨折など



ライズでの作業療法は？

今春より、ライズでも作業療法を導入しました。
これまでのライズの運動で、身体の健康を維持・回復し、さらに作業療法で、「楽しみ・生きがい」など精神面も充実していただきたいと考えています。まだメニューは少ないですが、皆様のお役に立てるよう、努力していきます。



刺し子作業の風景　皆さん熱心に取り組まれています。

作業療法とは？

作業療法とは、身体又は精神に障害がある者、またはそれが予測される者に対し、その主体的な活動の獲得を図るため、諸機能の回復・維持及び開発を促す作業活動を用いて治療・指導・援助を行うこと。（日本作業療法士協会　定義）

作業療法の目的は？

3つの能力を維持・改善します。

①基本能力（運動機能・精神機能）
②応用能力（食事やトイレなど、生活で行われる活動）
③社会生活適応能力（地域活動への参加・就労就学の準備）

また

●環境（人的環境・物理的環境）の調整
●社会資源や諸制度の活用を促します。

作業療法の歴史

作業療法は、人が作業（美術や音楽、遊び、仕事、その他の活動）をすることから得る心身への効果や、能力が促進されることを対象者に適応し、機能を回復することを目的としています。

作業療法の歴史は精神障害に対するものから始まっています。生活の中で自由に何らかの生産的作業活動をし、時にはレクリエーションなどの気晴らし的活動をすることが、生活の秩序をもたらし、精神を病む人の治療として効果があることは古代ギリシャ時代から認められてきました。

Hippokrates（ヒポクラテス）：紀元前460年
身体と精神の調和を図るため活動を処方した。神殿のまわりに集まった精神病患者に、レスリング・乗馬・狩・農耕作などの作業活動を処方した。鎖を放たれ青空の下で作業し、活発に動き回ることを処方された者は、顔の色艶・食欲・睡眠ともに良好で、心身ともに他者にまさって健康であった。



Galen（ガレン）：紀元前129-199年
「働くことは自然のもっともすぐれた医師であり、人間の幸福に不可欠なものである。」

第九回　川柳王決定戦　第九回

この企画は、ライズに来られている利用者さまに、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「ライズでの出来事」

利用者の　持ち寄る花の　季節感

ライズ祭　仮装の姿　あなた誰

スタッフの　馬子にも衣装　夏祭り

結果発表

前回のテーマは「日常の出来事」でした。

最優秀作品

政策の　光が見えない　疲労感（菅）

作　世戸口　尚英様

心うったで賞

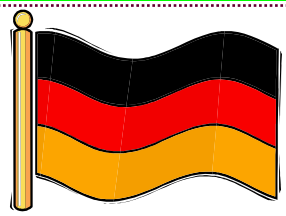
送迎の　車窓に映る　季節感

作　早川　清澄様

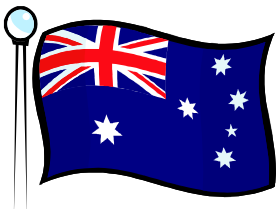
次回のテーマは、【ライズでの嬉しかった事】です。ご応募下さい。

頭の体操

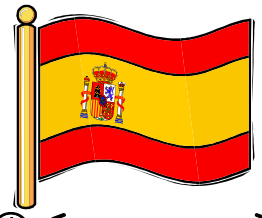
今回の頭の体操は『国旗の名前』です。下のヒントから国旗の名前を探してください。あなたの挑戦お待ちしています。



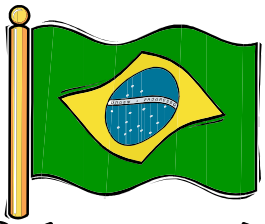
③〔　　〕



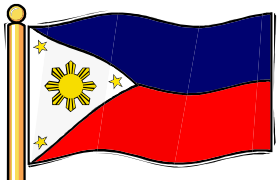
②〔　　〕



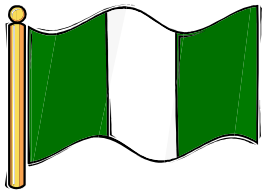
①〔　　〕



⑥〔　　〕



⑤〔　　〕



④〔　　〕

ヒント！〔 フィリピン、スペイン、ナイジェリア、オーストラリア、ドイツ、ブラジル 〕

答え

①スペイン　②オーストラリア　③ドイツ　④ナイジェリア　⑤フィリピン　⑥ブラジル

編集後記

編集①いやー今回も汗水たらし頑張ってやっと完成しましたね。

編集②ですねー。私なんか0．5キロも痩せましたよ。

部長・・・0．5キロか微妙だな。まあ「千里の道も一歩から」だな。時に君たち、もうすぐ梅雨がやってくるが湿気対策はしっかりしているのか？

編集①もちろんですとも！私はボーナス一括払いで除湿機を購入しました。

編集②私はI下着をシースルーにしました。

部長ほ、ほうー（赤面）

編集①時に部長は？

部長うむ、私は皿洗いをしたり、子供の面倒を見たり、妻のマッサージをしたりと（泣）、とにかく頑張っている。

編集①それは、夫婦の風通しを良くすると言う事ですかね。さすが部長！わかってらっしゃる。

部長そう言われると助かるよ。とにかく、皆で元気に梅雨を乗り切り、次回も頑張って行こうー。

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6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