

らいず RISE ライズ

2016 Autumn No.28



Topics

『巻頭言』

ライズ古賀の管理者が変わりました!!
ライズ古賀、まだまだ進化し続けます!!

『健康教室』

サルコペニアを予防しよう!!

「らいずRISEライズ」はライズグループの広報誌として発行しています。今回でNo.28となり、発行を重ねるこ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・健康に関する記事・スタッフ紹介など掲載しています。どうぞごゆっくりご覧下さい。

01 巻頭言

ライズ古賀管理者 岡田 朋子

08 ケアマネトピックス

「老人ホーム・介護施設の種類について」

02 information1

「体組成計について」

09・10 川柳王決定戦

03・04 新人&スタッフ紹介

11・12 information2

各施設からのお知らせ

05・06 健康教室

「正しい筋肉の増やし方」

13・14 イベント紹介

07 看護トピックス

「白内障について」

14 「ある日のアクティブ…」

巻頭言



ライズ古賀管理者
岡田 朋子

メダルラッシュに沸いたりオオリンピックも終わり、いよいよ東京オリンピックのカウントダウンが始まりました。私が今回のオリンピックで印象に残ったシーンは、吉田沙保里選手の試合終了後の涙のインタビューでした。「負けてしまつてごめんなさい」その言葉に、日本の選手団の主将として金メダルの獲得の「重責」を感じていたプレッシャーがどれほどのものだったのかと痛感しました。

私はライズで働くようになり、これまであまりしたことなかった講演をさせていただく機会がたくさんありました。しかし、あがり症である私はなかなか上手く話すことができず、いつも話し終わると「ああこれを言うのを忘れた」「こういえば分かりやすかったのに」など反省ばかりしていました。どうすれば緊張せずに話すことが出来るか？そんなことばかり考えていましたが、結局いつも空回りに終わることが多かったのです。しかし、あがり症な私ですが、何事にも挑戦したいというチャレンジ精神が旺盛なため、もう

したい、今度はもっと上手く話せるように勉強しよう、という気持ちのほうが強くなり、最近では「話すのがうまくなったね」と褒めていただけるようになりました。

ライズでは開設当初より、現状に満足しないように言われ続けてきました。そして、なにかいいと思つた新しいことは、すぐに取り入れてくれます。そんなライズだからこそ、私のチャレンジ精神旺盛な長所が生かされてきたのだと思います。

通所介護ライズは9月1日に開設して11年目を迎えることが出来ました。通所介護ライズ古賀は2号店ということで、ライズの開設時に私達が苦戦していたのと同じくらい、吉武所長が悪戦苦闘をしていたのを、宗像の地よりそっと応援してきました。そのライズ古賀に8月より管理者として異動し、最近では慣れで行つてしまつていた日常業務も新鮮に感じて行うことができています。そして緊張ある日々を過ごしながらも、新たなチャレンジに取り組んでいけたらと思っています。

吉武所長が作り上げ、吉村センター長が引き継いだライズ古賀を、「重責」というプレッシャーを感じつつ盛り上げていきたいと思っています。まだまだ力不足ですが、今まで以上に皆様に満足して頂ける施設になるように、スタッフ一丸となりしっかりと頑張っていきたいと思います。今後とも宜しくお願いします。

体組成計とは

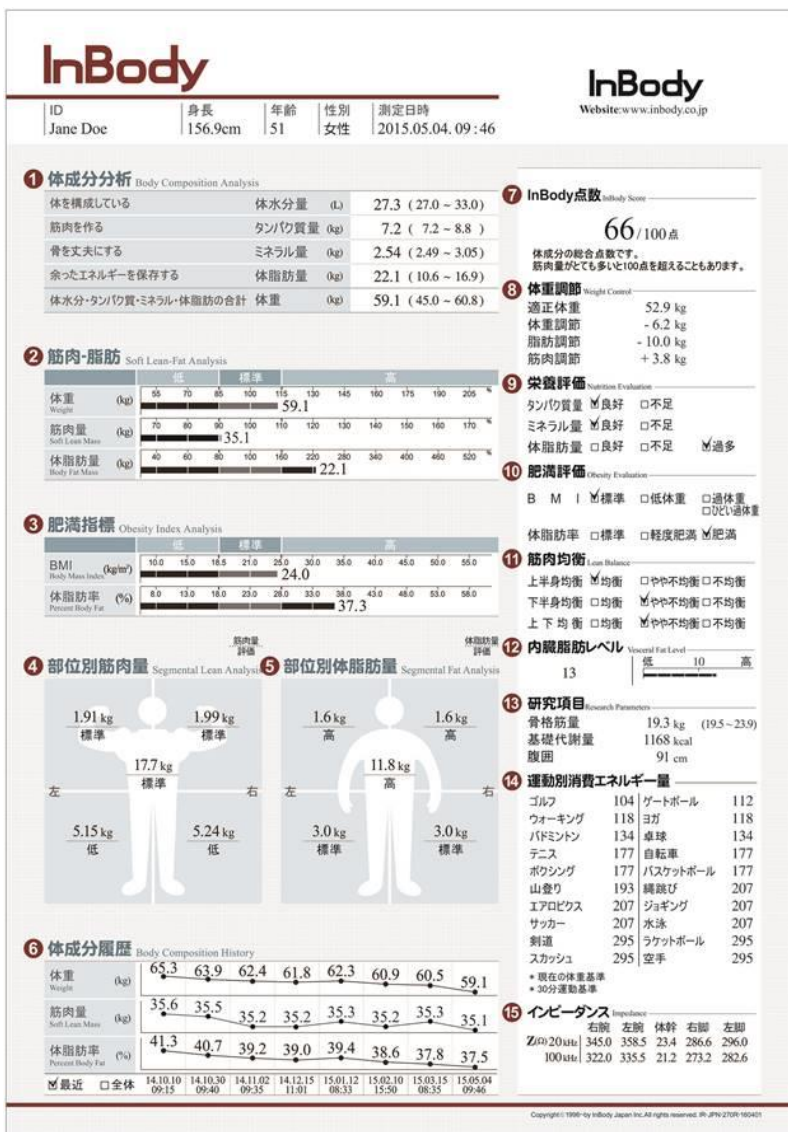
「体組成」とは、筋肉や脂肪、骨など私たちの体を構成する組織のことをいいます。
体組成計(たいそせいけい)は、体脂肪や筋肉量、骨量など人間の体の組成を計測するための機器のことです。

最近では健康、健康管理に関する情報ニーズの高まりに伴い、従来存在した体脂肪計(肥満予防や健康維持のための体脂肪チェックを行う)の機能に、健康管理の関係因子となる内臓脂肪や基礎代謝、また筋肉量や骨量など、体組成を測定できる機能が追加されています。

体組成を知ること、健康状態を正確に評価することができ、測定結果をもとに医療・栄養・運動・リハビリなど様々な分野における健康管理のための指標として活用することができます。

ライズでは精密な測定を可能にする“InBody”を導入しました!!

InBody(インボディ)は、医療用やフィットネス等で使用される業務用体組成計のなかで主流の体成分分析装置です。世界80ヶ国以上の医療施設や大学・企業の研究施設などで、臨床検査・臨床試験・栄養指導・健康指導のツールとして使用されています。



ライズで使用する体組成計(InBody)では、このように測定結果を見ることができます♪

自分の体組成チェックは健康管理にとって非常に大切!!

体組成計を利用すれば、体重計や体脂肪計ではわからなかった「筋肉量の低下」や「基礎代謝の減少」「内臓脂肪の増加」などに気づくことができます。

脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたり体組成が乱れることは生活習慣病や体調の乱れにつながります。
 そのため、体重や体脂肪を測るだけでなく、自分の体組成を体組成計でチェックし管理していくことが、健康管理にとって非常に大切なのです。



みつもり えりか
三 森 絵里香

所属 トレセン
職種 インストラクター

NEW!!



☆趣味☆

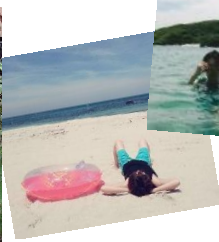
海に行くこと・家庭菜園

☆特技☆

水泳・寝る事

☆自己紹介☆

生まれも育ちも群馬県です。
高校卒業後、航空自衛隊に入隊し、福岡県に配属
になりました。退職後もそのまま福岡に住んでいます。
海が好きなので、海なし県の群馬には帰りません。
皆様のお力になれるよう、努力して参ります！
一緒に楽しく運動しましょう♪
宜しくお願いします！



このみ まゆみ
許 斐 真 弓

所属 ライズ
職種 看護師

NEW!!



☆休日の過ごし方☆

孫たちに遊んでもらったり、愛猫ソラポンに癒されています。

☆おすすめスポット☆

宗像大社の高宮祭場。
「古代祭場の一つで、霊験あらたかな空気感が漂って
います。パワースポットと言われています」

☆自己紹介☆

城山の麓に住んでいます。山登りが好きなので、
城山には何度も登りました。許斐山(このみ山)も、
同じ名前なので何度も登りました。許斐山山頂から
は宗像の田園風景やユリックス、宗像四塚が見えて
素晴らしいです。晴れていれば玄界灘、大島が見え
ますよ♪

週3日のパート勤務でモタモタしていますが、どうぞ
よろしくお願いいたします。



ライズ!!

つかはら ゆふこ
塚 原 由布子 (インストラクター)
勤続年数 3年6か月

新人紹介以来、約3年ぶりの自己紹介で恥ずかしさもありますが、今回は皆さんに新しい一
面を知っていただけるチャンスだと思っています！
活発なイメージを持たれることが多いのですが、趣味は実は星の観察です。プラネタリウムも
好きでよく娘とユリックスに観に行きます。星を見ると本当に癒されます。
特技は、卵焼きを作ることです。皆さんに食べていただく機会がないので残念ですが、丁度い
い半熟さで作ることができます。これ、本当です！
そして、今ハマっていることは、海外でやっている「NCIS : LA」というドラマを見ることです。潜
入捜査とアクション満載で、見ていると気分がスカッとなります。日本のドラマではなかなか見
ることができない派手なアクションは見応え満点です！生まれ変わったら潜入捜査班になっ
てみたいです。
この自己紹介で皆さんともしっかりお話できたら嬉しいです。これからも一緒に楽しく運動してい
きましょう！宜しくお願いします！

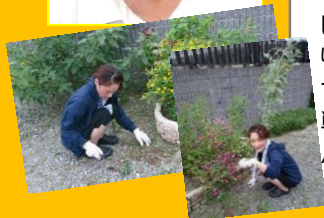


ケアセンター!!

もうり みなこ
毛 利 美奈子 (介護職)
勤続年数 3年4か月

『草取り！』これが今の私の趣味です。本当なら「旅行！」「ドライブ！」と言いたいのです
が 愛娘が来年高校受験の為 おあずけ中なのです(^_^)「志望校に合格し、春には 旅行に
行こうね！」と娘と約束をしてしまったので・・・

休みの日ドライブに行きたいなあと思っても 我慢、我慢。気を紛らわせる為に、草取りを
したところ、あそこもここも、気になる様になり夢中になってしまい、いつの間にか趣味にな
りました。「旅行はどこに行こうか？」と、考えながら猛暑に負けず庭中の草取り・・・おかげ
で庭はきれいになっていますが、私は草取り焼けで真っ黒です。これからの季節は寒さとの
戦いになりそうですが・・・ 娘は「日光東照宮」に行きたいとの事。ちなみに私は、温泉での
んびりしたいです。(笑)その日を楽しみに春までは草取りと、もちろん仕事も頑張ります。



新たにライズの一人となったスタッフと、各施設から見事広報誌掲載枠を獲得したスタッフを紹介いたします☆
掲載枠獲得スタッフには今はまっていることを聞いてみました♪

RISE New Staff X RISE Staff 紹介

アクティブ!!

くどう えいこ
工藤 英子 (インストラクター)
勤続年数 3年

私は、続けていることが2つあります。1つはテニス、もう1つは日記です。

テニスは中学校で軟式を始め、高校から硬式を今現在もしています。仕事が終わってから、また休みの日にコートへ向かいます。私がテニスから得たものは、仲間の存在と諦めない気持ち、そしてビールのおいしさです♪

日記は、小学校5年生の10歳の時から付けています。もう20数年、外泊先でも必ず書きます。今の日記帳で記念すべき100冊目になりました。日記は、ただ記録をするということだけではなく、書くことで落ち着いて客観的に自分自身を見ることができます。この日記時間は私にとってとても重要な瞬間(じかん)です。

地道に何かひとつでも挫折せず続けていくことで、自信につながると私は思います。テニスや日記、数年前から始めたゴルフや社交ダンスも、続けることで自身の糧になり、人間的にも成長できるのではと思います。これからも信念を持って何事にも根気強く、そして楽しく、様々なことに挑戦して取り組みたいと思っています。



トレセン!!

たむら りえ
田村 理恵 (理学療法士)
勤続年数 6年7か月

理学療法士になって初めて就職したのがライズでしたが、4月で7年目となりました。

そういえば新人の頃に自己紹介を書いたと過去の広報誌を見てみたところ、まだ20代前半の初々しさがあり、改めて歳を感じました(笑)

私は、実は今まで趣味という趣味がなく、休日は家でごろごろしているような生活でした。が、そろそろ30代に向けて何か始めようと今年から合気道を習っています。護身術のつもりで始めたのですが思ったよりも奥が深く、心身ともに鍛えられるので週1回の合気道が今は私の楽しみとなっています。また、身体の重心や人間の力の入りやすいところ、入りにくいところ…どことなく理学療法にも通じるところがあり、人間の身体の不思議に日々驚いています。上達したらいつか披露してみますね!

そんな私の特技は食べる事! 学生時代はラーメンの替え玉を3杯して友人に驚かれていました。身長が145cmしかないのにいったいどこに消えているのか…

しっかり運動して、しっかり食べて、ますますパワーアップした元気で皆さんと共に頑張っていきたいと思っていますのでこれからもどうぞよろしくお願いいたします!



ライス津屋崎!!

いとう のぶえ
伊東 延枝 (インストラクター)
勤続年数 4年6か月

ライス津屋崎で、海を眺めながらご利用者様と楽しく運動を行っています。

私が今はまっているものは、「大人の塗り絵」です。きっかけは、ライズの帰りのスピーチで大人の塗り絵についてお話をしようと思い調べたところ、大人の塗り絵にはストレス発散、リラックス効果、脳の老化防止、認知症の進行抑制など、さまざまな効果があるということを知ったことです。これはすごい! と思いさっそく本屋さんで購入し塗り始めました。元々飽きっぽい性格ですので、続かな? と心配でしたがいざ塗り始めると、どのような色合いにしようか、どうしたら綺麗に見えるのかと色々考えているうちにあっという間に時間が過ぎていきます。綺麗に塗れたときの達成感は大きく、家族に見せて自慢しています。(笑)そして、姪っ子が遊びに来たときは一緒に楽しく塗り絵をしています。みなさんもぜひ、大人の塗り絵にチャレンジしてみてください。



ライス古賀!!

しまむら あや
嶋村 彩 (インストラクター)
勤続年数 1年11か月

私は今年の11月で入社して丸2年になるので、これからも社会人としてインストラクターとして、さらに成長していきたいと思っています。

私の趣味は塗り絵です。色鉛筆は水を加えると絵の具のようにのびる水彩色鉛筆を使用しています。色の種類は12色ですが他の色を足すことで色のバリエーションも広がり、用途によっては水を加えたりと使い方を分けています。無い色は塗りながら他の色と混ぜて作ったり、影になる部分を塗る時は何色を使ったら自然な色合いになるのかなど考えながら塗るので進まないときもありますが、時間をかければかけるほど作品への愛着も湧いてきます。また、友人や自分が描いたイラストにスマートフォンで色を塗ることもあります。指で塗っていくので大変ですが、仕上がりがきれいでもやり直しも簡単できるので良く塗っています。物作りも好きなので、いろいろとチャレンジしてみたいです!



正しい筋肉の増やし方！～サルコペニアを防ぐ～

みなさん、栄養を多く摂れば、運動をがむしゃらにしたら、筋肉はつくと思っていませんか？
筋肉の減少を防ぎ今以上に筋肉を増やすにはどうしたら良いか、食事・運動の正しい知識を学びましょう！

サルコペニアとは

サルコペニアはサルコ(筋肉) + ペニア(減少)
日本語では筋肉減少症と言います。

定義: 運動機能低下(握力低下もしくは歩行速度低下)
と骨格筋量減少を兼ね備える場合をサルコペニアとする。

聞き慣れない言葉なので自分には関係ないと思っていませんか？
なんと地域高齢者の**4人に1人**がサルコペニアと言われています！
自分の筋肉量は見た目では分からないため気づいてない方がほとんどです。



サルコペニアの原因

主

- ・たんぱく質など必要な栄養素の摂取不足
- ・身体活動(基礎代謝量)の減少

+

加齢(老化)

- ・骨格筋量は1年で0.5～1%低下
- ・脳から筋肉へ命令を送る神経細胞の減少
- ・筋肉合成に必要なホルモンの減少

サルコペニアは主な原因として2つあります。栄養の摂取不足と身体活動が低いと若い方でもサルコペニアになります！
高齢者の方はこの2つだけではなく、加齢による老化現象によってサルコペニアになりやすいです！

簡単検査方法

- ・指輪っかテスト
- ・片脚立ち時間が**8秒以下**
- ・5回連続起立するのに**10秒以上**かかる

このような方はサルコペニアの可能性あります！！



サルコペニア肥満

サルコペニアのイメージ
はこんな方を想像した
のでは、、、

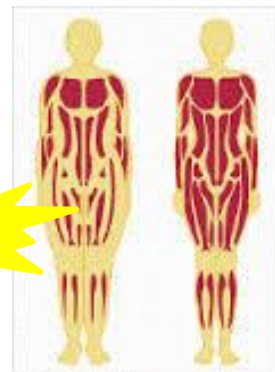
- ・高齢
- ・痩せている
- ・活動性が低い



太っているから大丈夫
と思いませんか？



しかし



- ・筋肉が減少し代わりに脂肪が増えています。
- ・体重、体格があまり変化しない場合があります。

↓
肥満の方でもサルコペニア
にはなります。普通の肥満
に比べサルコペニア肥満
は生活習慣病にかかりや
すいとされています！

予防方法

サルコペニアにならないためには筋肉を増やしましょう！
筋肉を作る「**栄養**」と筋肉を作る「**運動**」が必要です！

①栄養とは

・たんぱく質：筋肉の80～90%を構成
1日に必要なたんぱく質の摂取は、
体重1kgに対して**1.2～1.5g**です。
(体重60kgの場合、72-90g)

・ビタミンD：骨だけではなく、筋肉も
強くする役割があります。
ビタミンDは食事以外でも**日光浴**
によって皮膚でも作られます。
晴れた日は**10～15分**、
曇りの日は**30分**程度で十分です！



バランスのとれた食事
主食、主菜、副菜
をそろえたバラン
スの良い食事を
摂りましょう！

・糖質；62～68%
・脂質；20～25%
・たんぱく質
12～13%

②運動とは

Q.運動は何をしたら良いのか？

筋力トレーニング

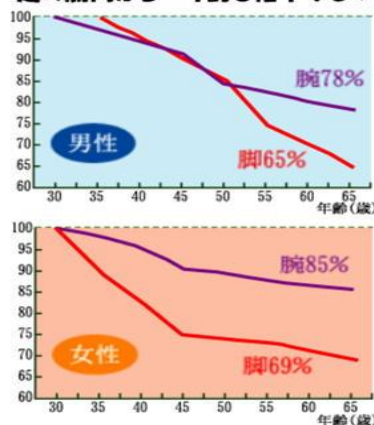
効果：筋線維が肥大し筋肉量が増加します。

Q.どこを筋肉をつけたら良いのか？

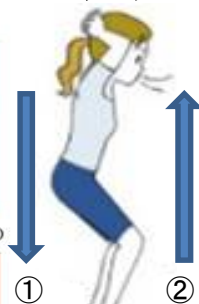
まずは**足の筋肉**をつけましょう！

右の表をから分かるように腕に比べ足の筋肉
は加齢とともに低下します。足には大きな筋肉
が多く、からだ全体の7割を占めています。
まずはスクワット、もも上げ、起立訓練などの
足の筋肉をつける筋力トレーニングから
行いましょう！

30歳時と比べて、65歳時では
足の筋肉が3～4割も低下する！



・スクワット



①息を吸いながらしゃがむ
②息を吐きながら立ち上がる

・もも上げ



左右の片足を
交互に上げる

筋力トレーニング方法

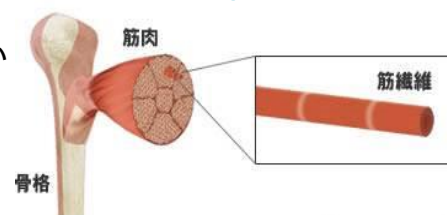
今までは1回のみ出来る力を100%とすると
その力の60%以上の高負荷で筋トレをしないと
筋肥大は起きないと考えられていました。



しかし！！

低負荷(**40%**)でも筋肥大は起こります！
回数・セット数を多く行うことで、高負荷の
筋トレと同じ効果があります！

筋肉の増えるメカニズム



・筋肥大が起こる過程

筋力トレーニングで刺激を受けた
筋肉は、筋線維の一部が破断される。
その後、適切な**栄養**と**休養**によって傷
ついた筋肉は修復されます。

↓
これを繰り返すことで筋肉の体積が増
加し、筋力アップにつながります。

Q.休養はどのくらいとれば良いのか？

2.3日に筋トレをするのがベスト

休まず鍛えれば鍛えるほど筋肉がつ
いていくと思っていませんか？！
毎日、筋トレをするのは逆効果です。

筋肉を正しく増やすポイント

- ①筋肉を構成している栄養素(たんぱく質)を摂取
 - ②運動は筋力トレーニング(落ちやすい足の筋トレ)
 - ③筋トレの強度(負荷)は半分くらいの力で行う(1度に30回×3セット)
 - ④筋トレの後は休養も大事(2.3日空けましょう)
- せっかくついた筋肉も使わないとまた落ちてしまいます。足の筋肉がついて自信がついてきたら、外出の機会を増やしましょう！日頃から活動的に過ごすことで筋肉は維持されます！

白内障のお話

～白内障ってどんな病気？～

看護トピックス

白内障とは

白内障は、眼の中の水晶体が濁る病気です。

加齢に伴って発症するケースが多く、早ければ40代から発症し80代ではほとんどの方が白内障の状態にあります。



症 状

白内障は進行すると、視野が暗くなったり、白っぽく霞んだり、眩しく見える場合があります。

痛みはありません。視力が低下し眼科受診され診断される方が多いです。

治 療

薬は発症前に予防することや、発症初期に抑制することはできますが、根治はできません。入院を必要としない日帰り(病院や症状によっては入院あり)手術が広く普及しています。

どんな手術？

眼の中の濁った水晶体を取り除き、その代わりとなる人工レンズを挿入する手術です。

眼のみの局所麻酔で行い、所要時間は10～15分です。

間隔を置いて片方ずつ手術します。



☆ 術後の大切なポイント ☆

その後の見え方に左右しますので、医師の指示に従ってください。

- ★眼を押さえたり、こすったりしないようにしましょう。
- ★傷口から感染する恐れがありますので、許可があるまで水に濡らしたりしないようにしましょう。
- ★処方された点眼は正しく行ってください。
- ★指示があれば保護メガネを使用してください。
- ★人工レンズが安定するまで安静を保ってください。自己判断で運動を再開するのは危険です。必ず医師に相談してください。
- ★術後の定期検診は必ず受けましょう。
- ★術後は視力が矯正されますので、手術前のメガネは度数が合わなくなります。術後視力が安定してから再度メガネの調整をしてください。

おまけ

★ 緑 内 障 ★

緑内障は眼圧の上昇により視神経が圧迫され、視野が狭くなる病気です。治療は目薬で眼圧を下げるのが基本になります。

自覚症状がほとんどないまま症状が進行し、失明する危険もあります。定期的な眼科受診をしましょう。

老人ホーム・介護施設 の種類について

最近では、色々なところで老人ホームを見かけることが多いのではないのでしょうか？
今回は老人ホーム・介護施設の種類についてご紹介します。



介護施設を大別すると、有料老人ホームをはじめ、サービス付き高齢者向け住宅など民間が運営する施設と、特別養護老人ホーム・老人保健施設などの介護保険施設に分けられます。

公的施設			費用の目安		入居条件				
			初期費用	月額	自立	要支援	要介護	認知症	終のすみか
注1) 介護保険施設	特別養護老人ホーム	介護3以上	なし	6万～15万円	×	○	○	○	○
	介護老人保健施設	介護1以上	なし	8万～20万円	×	×	○	○	○
	介護療養型医療施設	介護1以上	なし	8万～20万円	×	×	○	○	○
福祉施設	ケアハウス	自立～重度	0～数百万円	8万～15万円	×	×	○	○	×
	養護老人ホーム	自立～中度	なし	0～14万円	○	○	○	○	×

注1) 介護保険施設とは??

介護保険施設とは、介護保険サービスで利用できる公的な施設で、介護施設としての「特別養護老人ホーム」、リハビリを中心とした「介護老人保健施設」、長期入院して療養する「介護療養型医療施設」の3種類があります。寝たきりや認知症など比較的重度の方、緊急性の高い方の入居が優先となり、入居までに早くて数か月、長い場合は数年かかることもあります。

民間運営			費用の目安		入居条件				
			初期費用	月額					
注2) 有料老人ホーム	介護付き有料老人ホーム	自立～重度	0～数千円	15万～35万円	△	○	○	○	○
	住宅型有料老人ホーム	自立～中度	0～数千円	15万～35万円	△	○	○	○	○
その他の施設	サービス付き高齢者向け住宅	自立～中度	大半が敷金のみ	13万～25万円	△	○	○	△	△
	グループホーム	要支援2以上	0～30万円	13万～20万円	×	△	○	○	△
	シルバーハウジング	自立	数千円～1億円	5万～20万円	○	△	△	×	△

○受け入れ可
△要相談

注2) 有料老人ホームとは??

有料老人ホームとは、高齢者が暮らしやすいように配慮された住まいで「介護付」「住宅型」「健康型」の3つのタイプに分かれます。

「介護付き有料老人ホーム」は介護が必要になれば、施設の介護スタッフによって介護サービスが提供される高齢者向けの居住施設です。「住宅型有料老人ホーム」は介護が必要になれば、外部の介護事業者と別途契約が必要になります。「健康型有料老人ホーム」は介護が必要になると退去しなければなりません。

ご自分のライフスタイルや受けたい介護サービスに合わせて、多種多様な価格帯やサービス提供方法の中から選ぶことができます。

大賞

広報誌川柳にご応募頂き、本当にありがとうございました！
ABCそれぞれの絵をみて川柳を詠んでいただきました。
たくさんの作品の中から、川柳選考委員が選出した作品を発表します。

大賞



女子衆の

拍手と声で

男が気張る

ライズ 中野寛八朗さま



村祭り 老いも若きも 笑顔来る

トレセン 景家 三さま



若き日に 御輿かついだ 声がある

古賀 永渕信子さま



友達と 御輿かつぐも 丈あわず

ケア 吉原和慶さま



蝉とりの 顔にかかるは 何の水(尿)

アクティブ 川原茂喜さま



競い合い トンボ追いかけて 溝に落ち

ライズ 早川 清澄さま

川柳

大賞



夏休み

昔虫取り

今ポケモン

ライズ 世戸口尚英 さま



少子化か くまゼミの声 減ったような

ケア 矢野茂樹 さま



夏休み 絵日記追って 藪の中

津屋崎 篠崎 さま



大賞



打ち明けて

見事に散った

恋花火

トレセン 西山信昭 さま



老二人 テレビ画面で 観る花火

アクティブ ライズ愛子 さま



大曲の花火に見とれ 魚こがす

津屋崎 畑迫みさをさま



花火より 孫・BBQに 気を取られ

アクティブ 塩川英子 さま

営業時間延長のお知らせ

ライズ津屋崎では7/1から営業時間及び一日のスケジュールが下記の通り変更になりました。

- 9:30 血圧チェック
10:00 集団トレーニング
①スリング ②マシン ③ストレッチ
④言語トレーニング ⑤口腔リハビリ
12:00 昼食
13:00 個別トレーニング
各個人の状態に合わせた
運動プログラムを行います
15:00 送り (15:00帰りの方)
15:05 **デュアルタスクトレーニング★New**
転倒予防、認知機能向上、集中力
アップを目的に行うトレーニングです
15:20 ティータイム
15:30 **選択プログラム ★New**
趣味活動、リハビリ強化、癒しメニューの
3本柱からご自分がやりたいことに取り組
んでいただきます。
16:30 送り (16:30までの方)

入浴



ライズ津屋崎



【営業日】

月～金曜日 祝祭日も営業
(但し12月31日～1月3日までを除く)

【営業時間】

- ①9:30～15:00
②9:30～16:30 (要介護1～5の方で希望者)

【利用対象者】

要介護認定を受けた方

【サービス内容】

機能訓練、食事、送迎、入浴 (要介護の方のみ)

【送迎範囲】

福津市、宗像市

リハビリ強化

リハビリテーションロボット バイオニックレグ



バランス訓練



階段昇降訓練

バイオニックレグを使用して起立、階段昇降訓練。麻痺した足を効果的に強化しています。

膝に痛みがある方も痛みがなく運動ができると大人気です。



起立練習



デュアルタスク

転倒予防やバランス訓練など多彩なメニューで皆さんの運動能力をアップしていきます。



歩行訓練



裸足歩行

砂浜歩行は足の裏に刺激を与えて、足趾をしっかりと使って歩くため、バランス能力アップにつながります。



砂浜歩行

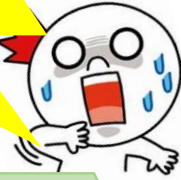
営業時間延長に伴い、今後様々な運動や取り組みを利用者様に提供していきたいと思っています♪





ケアセンターのマシンを 考えあって、なくしました!!

…その結果こんな良い効果が♪



効果1

運動時の**笑顔**が増えました!!



効果2

話をしたことがなかった利用者様同士が
声をかけあい、一緒に運動をすることがで
きました!!



効果3

マシン運動に消極的だった利用者様が、
積極的に運動場所に移動されるよう
になりました!!



効果4

音楽に合わせて行う運動に、つい歌いな
がら参加してしまい「**楽しい!!**」との声がた
くさん聞こえてくるようになりました!!



効果5

「みんながやっているから私もやりたい!!」
と運動への参加者が増えました!!



今までトレーニングのために使用していた
マシンをあえてこの度なくしてみました。す
ると、このような思わぬ効果が出ています
! 集団で身体を動かし、楽しむことで笑
顔や会話、そしてQ O L 向上につなが
ります。

ライズ・ケアセンター・アクティブ夏祭り



今年の夏祭りは8月27日（土）に行われ、過去最多の167名の参加でした。参加人数が多いこともあり、会場はとても盛り上がりました。今年の夏祭りのテーマは「涼」とし、かき氷の無料サービスや氷柱花などを提供しました。氷柱花はとても綺麗で皆さんとても喜ばれていました。また、かき氷は無料という事もあり子供から大人まで多くの方が召し上がられていました。

そして今年もたくさんさんの屋台や出し物、バザーが行われました。屋台では新しくホタテやエビの海鮮焼きを提供しました。大盛況で全て完売となり、皆さん美味しそうに召し上がられていました。出し物として、夏祭りのオープニングを飾って頂いたのは、「日赤看護大のエイサーサークル」のみなさんでした。太鼓の音が会場全体に響き、とても良い演奏でした。

また、スタッフ出し物では各施設代表者を選抜し優勝を争いました。かき氷の早食い、ラムネの早飲み、また皆さんに参加して頂いた輪投げ、ミスライズ決定戦、ジュエスチャーゲームなどでライズ・ケアセンター・アクティブの中で優勝を争い、結果は・・・優勝ライズでした。参加して頂いた方に「楽しかった」・「来年はどんな夏祭りになるのか楽しみ」などと言って頂きました。また来年の夏祭りも楽しみですね。

納涼 鹿児島名物『白くま』を作って食べよう！！

ライズ津屋崎

今年の夏は本当に暑かったですね！夏バテされた方も多かったのではないのでしょうか。ライズ津屋崎ではそんな厳しい暑さの中、涼を感じてもらおうと、八月のイベントで鹿児島名物「白くま」作りを挑戦しましたよ！今回は、自分好みの「白くま」を作って食べてもらうことを目的に、射的ゲームを行い、好きなシロップやトッピングの的を射って狙い撃ち！子供の頃に経験された方も多かったようので、皆さん童心に返りながら一生懸命手を伸ばして射的ゲームを楽しまれました。

射的ゲームが終わると早速「白くま」作りを開始！削られた氷に、皆さんが選んだシロップをかけ、様々な具材が盛り付けられると、個性豊かな「白くま」が完成です。

利用者の方から「またやって！」の声もいただき、見た目だけでなく、冷たくて美味しい夏のひとときとなりました。



Luncheon



ライズ古賀

食事会 in 庄屋

8月24日と25日に食事会を行いました。
場所はライズ古賀の近くの庄屋さんです。

皆さんこの日をとっても心待ちにしていたようで、朝来所したばかりだというのにホールは昼食の話題で盛り上がっていましたね。

午前中の運動をいつもより少し早く切り上げ、送迎車の中へ。皆さんの遠足に行く前の子どものようなウキウキした笑顔が印象的でした。

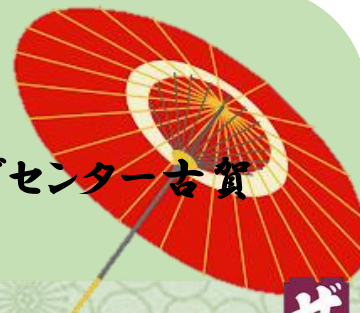
到着後は庄屋さんのご厚意で料理をスムーズに運んでいただき、すぐに温かくておいしい食事をいただくことができました。あちこちの席から「おいしい」「来てよかった!」「また来たい!!」との声が聞こえてきていました。普段とは違った一日に皆さん大満足だったようです。

普段よく外食をされているという方も、ライズのメンバーで行くのは初めてということ、楽しんでいただけたようです。二日間とも半数以上の利用者さんに参加していただきました。

また別の曜日の利用者の方々にも参加していただけるようにライズ古賀では年に数回食事会を行いますので、お楽しみに。

セタイイベント

in ライズトレーニングセンター古賀



ぜんざい

7月7日トレーニングセンター古賀では七夕のイベントを開催しました!

冷やしぜんざいを食べていただきながら、スタッフから出し物としてダンスをしました。

曲は、「おどるポンポコリン」を踊りました。アニメちびまるこちゃんのテーマソングとしてヒットした曲です。踊るときは、みんなでお揃いの衣装を準備して披露しました!

いつもと一味違ったイベントにすることができ利用者のみなさんも手拍子をしてくださったり歌ってくださったりと、利用者のみなさんと一緒にイベントを完成させることができたような気持ちでした。そのような姿を見ることができて私たちも一生懸命覚えた甲斐があったように感じます。これからいろいろなイベントを用意してみなさんとたくさん思いい出を作っていきますので、よろしくお祈りします。

「ある日の...」 in アクティブ



太田
「いや〜アクティブはスタッフの人数が増えましたね!」



松本
「そうだね〜賑やかになったね。」



「最初は男一人でどうなることかと...」



「そうだね。今は4人も男性スタツプいるからね!でも男ばかりで休憩室狭く感じない?」



「ですよね〜」



「この間、センター長に休憩室が男臭いって言われたよ(汗) そんなこともあって、最近香る柔軟剤を使うようにしているんだ。わかる(3)?」



「いえ...松本さんからは納豆臭が...」



「昼飯に納豆をよく食べてるからってひどいな(涙)でもさ、太田君もいい香り出してると思うよ!」



「どういふことですか?僕は柔軟剤にこだわりのないですが...」



「わからない?センター長という蝶がいつも傍に寄り添ってるじゃん!」



「... (絶句)」

※フィクションです





通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
TEL:0940-36-2878
FAX:0940-36-2870
Mail:rise@rise-info.com



通所介護ライズ古賀
古賀市天神5丁目10-8
TEL:092-940-2717
FAX:092-940-2710
Mail:rise-koga@rise-info.com



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



**ライズトレーニングセンター
アクティブ**
宗像市東郷127-1
TEL:0940-72-4245
FAX:0940-72-4246
Mail:rise-active@rise-info.com



**ライズトレーニングセンター
古賀**
古賀市天神1丁目3-14
TEL:092-410-1151
FAX:092-410-2251
Mail:rise-toresen@rise-info.com



ライズ津屋崎
福津市津屋崎1丁目37-7
TEL:0940-39-3151
FAX:0940-39-3181
Mail:rise.tuyazaki@rise-info.com

ホームページ <http://rise-info.com>

発行 ライズ

リハビリ特化型デイサービス

《発行日》2016年10月

《編集スタッフ》

宗像:和田・西森・野中

古賀:松崎

トレーニングセンター:田村

津屋崎:吉武・横枕

アクティブ:松本・太田

編集長:鈴木

【らいず RISE ライズ】の発行により、利用者様の“健康づくり”への関心が高まることを願います。

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005