

らいず RISE ライズ

2015 Autumn No.25

10th
Anniversary
RISE



Rehabilitation
Into Shiny
Everyday



らいず RISE ライズ 2015 AUTUMN

TOPICS

01 巻頭言 ライズ所長 木下 健一郎

02 ライズ10周年特集

10年前のわたしと現在のわたし…
そしてこれからの10年は…

03~04 ライズ10周年

ライズの10年間の歴史を振り返ります

05 新人スタッフ紹介

6名のスタッフを紹介☆

06 PT通信

「カロリー」について

07 看護通信

「自律神経の不調」に要注意

08 ケアマネ通信

09~10 川柳王決定戦 栄冠は誰の手に…

11 イベント紹介

12 健康教室

13 RISEカルチャー・編集後記

可愛い癒しアイテム「まげ玉」の作り方を紹介します

巻頭言



ライズ所長
木下 健一郎

平成27年9月1日、通所介護ライズは10周年を迎えることが出来ました。この日を迎えられるのは、ご指導、ご支援して頂いた利用者様、また関係者の皆様のお陰と心から感謝しています。

思えば10年前、「身体が動かなくなつてから、介護が更に必要になつてからは遅い、もつと機能低下を未然に防がないといけない。そして、その方法は根拠があつて効果的で、なおかつ続けられないといけない。そんな場所や、方法が無いなら自分達で考えて始めよう。この仲間となら必ず成功する」と、2人の仲間と鼻息を荒くしながら何度も計画を練り、熱い思いでのスタートを夢見たあの頃を忘れません。

しかし、経験と実績の無い者の言葉はそう簡単に理解は得られず、そんな思いだけでは開設は無理だと何度も打ち砕かれました。そんな中でも、私達を応援してくる人達が現れ、その力を借りることで私達の挑戦は始まる事ができました。

大工職人の父から「一人前の職人になるには10年はかかる」。そんな言葉を何度も耳にした覚えがあります。

私の職業である理学療法士も、他の専門職同様に本や先輩の話から学ぶ事はもちろん、実際に経験を積んでいくことでより良い知識と技術を提供できるようになります。

「経験は力なり」という言葉があるように、経験することで自分に足りない事や課題に気づき、それを克服する工夫や方法を体得し成長していく事ができます。そして結果として実績も積み重ねることが出来ていきます。

この10年間で、ライズも一人前と言われるまで成長できたのは判断が付きませんが、色々な事を学んできました。この年月で私達は経験と実績がない者から、多少なりとも経験と実績がある者へと成長出来たのではないかと思います。

これまでの過程の中、私達に試練を与えてくれた人達、頑張る活力を与えてくれた人達、力を貸して手助けをしてくれた人達、また、新たな目標を見つけ旅立った仲間、そしてずっと一緒に助け合い同じ目標に向かつてくれる仲間が居るから今の私達があると思っています。

ライズは利用者様のための場所です。そして私達の働く所でもありません。利用者様が今後も変わらず充実した在宅生活を送って頂くため、そして、私達の生活も充実させ続けるためには、この場所はいつまでも必要となります。

これからも沢山の人達と出会い、経験を更に積み重ね、いつまでも皆様に必要とされる施設としてあり続ける事が、私達の今後の使命と考えています。

ライズ10周年特集

今から10年というとても先のことに感じますが、振り返るとあっという間の10年間でした。私たちのこの10年間の成長ぶりをご覧ください。



Kenichiro Kinoshita

ライズ所長 木下 健一郎

10年前、はにかみと爽やかさがありませんでした。現在、シワとシミが増え、笑顔に深みが出てきました。10年後、「変わらないね、ライズも所長も」って言われるように色々努力していきます。



Tomoko Okada

ライズ課長 岡田 朋子

気が付けばあっという間の10年でした。入社した時には、ピチピチの小娘でしたが、今では中身も外見も大きく成長しました。これからは、さらに中身が成長して、皆様の頼りになる存在になれるように、何事も挑戦し続けていきたいと思えます。



Yuusei Yoshitake

ライズ津屋崎所長 吉武 雄誠

改めて10年前の自分を見直しましたが、意外と変わっていないと思いました。以前はスタッフからは髪が後退したと言われていましたが、最近はそのことには触れられなくなって、よっぽどひどくなつたかと思っていましたが…。10年後も今以上に「上昇」していきたいと思えます。



Yoshiko Tanaka

ライズケアセンター長 田中 美子

これまでの10年間は、利用者の皆様に育てて頂き今の私があると思っています。これからも感謝を忘れず、明るく元気に多くを望まず子供や孫の成長を楽しみながら、皆様との時間も充実したものにしていきたいと思えます。どうぞ宜しくお願い致します。



Mitsuko Jou

アクティブセンター長 城 光子

10年後、私は還暦です。ライズで仕事を続けて還暦を迎えられたらステキです。

若いスタッフに置いてけぼりにされない様に、利用者様と一緒に日々頑張っていきたいと思えます。



Tatsuya Yoshimura

ライズ古賀センター長 吉村 達哉

10年前は専門学校の最終学年でした。まだ、社会を知らない若僧でした。現在は大人の事情も少しは分かるようになってきたと思えます？これからも視野を広く多くのことを学べたらと思えます。



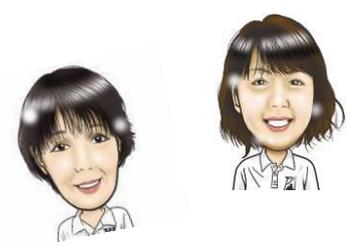
Emi Yamaguchi

トレセン古賀センター長 山口 恵美

10年前は外部からライズをみていましたが、ライズのスタッフとなり5年の間にいろんな経験をさせていただきました。みなさんに出会えたことに感謝してこれからも頑張っていきます。

10年の歴史

2005
09.01



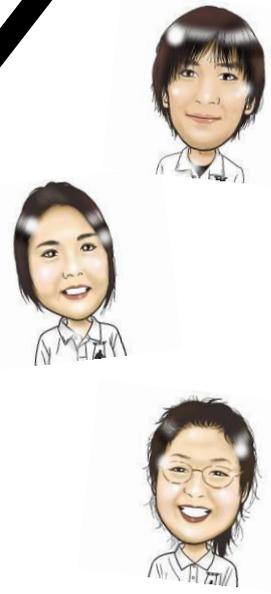
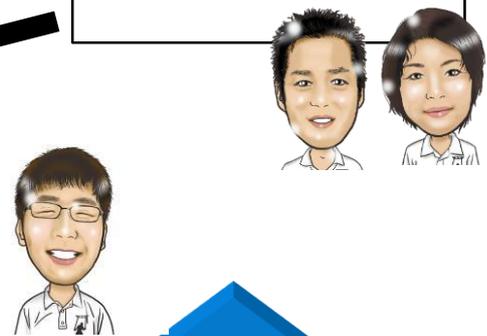
当時は、スタッフ5名、利用者さん2名からのスタートでした。
理学療法士は、所長と岡田(現課長)の2人でした！！



開設当初、建物は今の本館の1つのみで、運動も食事も休憩も全て本館で行っていました。

2007

新館完成



2009

クリスマス会



2大ビッグイベントの1つのクリスマス会。今はライズの
新館と本館に分かれて実施していますが、以前は外を会場を
借りて行っていました。
2009年 はコッツ・ウォルズ
2010年 は日本赤十字九州国際看護大学内
「レストラン・アスティ」
2011年・2012年はサンピア福岡
で開催しました。オシャレをしてお出掛けし、いつもと
違う楽しいひと時を過ごせましたね(*^_^*)

新館が完成したのは、2007年の3月
でした。運動と休憩スペースが分れた
ことで1日のメリハリができました。
新館前の花壇横にはベンチを置き、
ここからたくさんのお花を眺めながらゆっ
くり過ごす時間もありましたね！





通所介護ライズ

毎年恒例となった「バスハイク」イベントが始まったのは3年前でしたね！行先は「山口県の下関」。下関タワーを見学し、フグ料理を楽しみました。

出発前は、久しぶりの遠出に皆さん不安の様子があがえスタッフも心配しましたが、そんな心配はよそに、お土産をたくさん抱えいつも以上にしっかり歩かれる皆さんを見て安心しました♪

2013年は、「大分県日田市のビール工場」

2014年は、「福岡県柳川市のウナギ」

2015年は、「福岡県福岡市の志賀島」に行きました。

来年はどこにいきましょうか？

たくさんの思い出と自信をつけて頂く

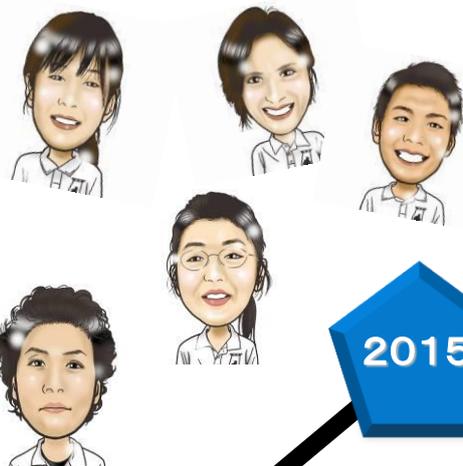
きっかけになりますように…★



初バスハイク

2012

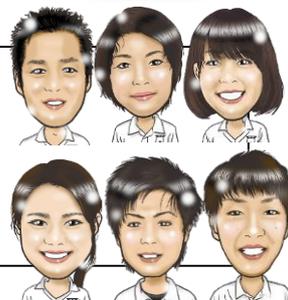
2010



2015

今ではスタッフ26名、利用者さん平均約70名／日という大人数になりました。

理学療法士も徐々に増え今では計6人のメンバーで奮闘しています！



09.01 10周年記念



ハッピー
バースデー
♪



9月1日には、「10周年記念式典」を行いました。所長が吹き消したケーキをみんなで頂きました(*^^*)

そして、ライズに10年通って頂いている利用者さんの表彰式を行いました。10年を振り返り、思わず涙を流される利用者さんも…。



スタッフ紹介

新たにライズの一員となったスタッフ6名を紹介いたします☆

さほら ようこ
佐原 葉子



所属 ライズ古賀
職種 介護職
趣味 マラソン
好きな食べ物 お寿司



初めまして。六月にライズ古賀に入社いたしました佐原と申します。趣味はマラソンと美味しい物めぐり♪最初マラソンはダイエット目的でしたが今はストレス発散と健康維持の為に楽しんでいます。こんな私ですが宜しくお願いします。



このウェア気に入ってます♪

やすだ くみこ
安田 久美子



所属 ライズ古賀
職種 看護師
趣味 旅行
好きな食べ物 フルーツ

はじめまして、6月に入職しました安田久美子と申します。毎日あっという間に1日が終わる日々ですが、利用されている皆様とお話できることがとても楽しく充実しています。これからもどうぞよろしくお願い致します。



休みの日は子どもと楽しい時間を過ごしています♪

つちだ あやな
土田 彩葉



所属 トレーニングセンター古賀
職種 インストラクター
趣味 音楽鑑賞・ギターダンス
好きな食べ物 ブロッコリー



今年の春に高校を卒業して7月に入社しました、土田彩葉と申します。私は音楽が大好きで今はダンスとギターに夢中です。皆様には笑顔という心の癒しを届けられるよう頑張っていきますので宜しくお願いします。



この音色をお聞かせできず残念です・・・

みやじま るりこ
宮嶋 留里子



所属 ライズ古賀
職種 看護師
趣味 木工作り・はた織り
好きな食べ物 魚



看護師の宮嶋と申します。よろしくお願いします。趣味は物づくりです。木工やはた織りをしています。これから仕事を頑張り、皆様のご縁を大切にやっていきたいと思っています。



趣味の木工、なかなかの腕前なんですよ！！

きたはら ちえ
北原 千恵



所属 ライズ古賀
職種 看護師
趣味 お城めぐり
好きな食べ物 和菓子

特に黒つぶあんが大好きです♡

初めまして。9月に入社しました北原千恵です。私は学生の頃から日本史が好きで、最近お城めぐりを始めました。5月には四国の松山城や高知城を、7月には熊本城を見学してきました。次は姫路城に行きたいです！



いのうえ なつか
井上 奈津香



所属 ライズ津屋崎
職種 看護師
趣味 家族でドライブ ショッピング



皆さんこんにちは！今年8月にライズ津屋崎に入職しました井上奈津香です。福岡町で育ちました。現在は福津市渡に住んでいて、2児（長男4歳、長女2歳）の母をしながら日々奮闘中です。看護学校を卒業後、病院（整形外科、内科、泌尿器科）に勤め、後に老人ホーム勤務し今に至ります。私は人が好きで、看護の仕事はとてもやりがいがあり大好きです。モットーは“明るく楽しく元気良く！”です。どうぞよろしくお願い致します。



家族と過ごす時間が一番幸せです♡

PTトピックス 「カロリー」について

「カロリー」とは？

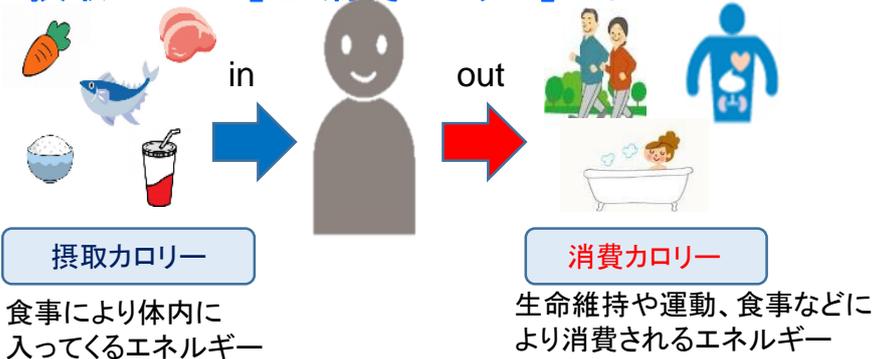
「カロリー」とはエネルギーを把握するための指標です。

電化製品が動くためには電気エネルギーが必要なのと同時に、人間もエネルギーが必要です。人間の場合、エネルギー源となるのは日々の食糧になります。エネルギー源は日常生活や運動だけでなく、体温調節や呼吸といった生命維持にも絶えず使用されています。カロリーの表記は「cal」と表し、1000calを「1kcal(1キロカロリー)」といいます。もっぱら食品は1000cal以上のものが多いため、kcalの方が使われます。



カロリーには「摂取カロリー」と「消費カロリー」があります。

「摂取カロリー」と「消費カロリー」とは？



消費エネルギーの使用率は生命維持に使われる基礎代謝に60%~70%、運動とその他に30%~40%と言われています。また、基礎代謝の2/3は筋肉によって消費されています。食事により出来た摂取エネルギーが全て消費されず余った場合は、体内に脂肪として蓄えられます。

- 太る 摂取カロリー > 消費カロリー
- 維持 摂取カロリー = 消費カロリー
- 痩せる 摂取カロリー < 消費カロリー

1日の「摂取カロリー」の目安は？

推定エネルギー必要量(kcal/日)
 基礎代謝量(kcal/日) × 身体活動レベルで計算できます

基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 × 体重(kg)

基礎代謝基準値

	男性	女性
18~29(歳)	24.0	22.1
30~49(歳)	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

身体活動レベル

低い	ふつう	高い
生活の大半が座っている。	家事や立っての仕事がある。軽いスポーツをしている。	移動や立位の多い仕事がある。活発な運動習慣がある。
1.50	1.75	2.00

厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2015年版)より

～実際に当てはめてみると 例えばAさんの場合～

朝食：ロールパン2つ
190kcal

昼食：カツカレー
1090kcal

間食：コーヒー、ケーキ
20+338=358kcal

夕食：牛丼、ビール2本
708+280=988kcal

摂取カロリー 計 2626kcal

Aさん
女性 50歳 主婦60kg

基礎代謝量：20.7 × 60kg = 1242kcal
 家事をするので身体活動レベルは“ふつう”
 1242kcal × 1.75 = 2174kcal

推定エネルギー必要量 2174kcal

このままでは摂取カロリーが余ってしまうため残り452kcal分の運動が必要ということになります!!

- ウォーキングだと... 2時間30分
- 自転車だと... 2時間10分

まとめ 運動だけではカロリーを減らすことは大変...ということは運動と食事の両方が必要ですね!! これは大変!!

- ◎筋肉量を増やし、基礎代謝をあげて消費カロリーを増やしましょう
- ◎食べ過ぎに注意し、摂取カロリーを抑えましょう
- ※カロリーに気を取られ過ぎると必要な栄養素を落とし、調子を崩してしまうので低栄養にならない様に気を付けましょう



ケアマネトピックス

介護保険外のサービス事業



ワンコインサービス事業といった各自治体に色々なサービスがあります。介護保険ではできない、日常生活のちょっとしたお困りごとをワンコイン(500円～)で対応してくださるサービスです。お住まいの地域によっても異なりますが、様々な介護保険外のサービスを活用できる場合がありますので、ご相談いただければと思います。



いろいろサービスのエリア



田川	宗像	古賀
<p>身の周りのちょっとしたこと 1回あたり30分程度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出しや分別 ・部屋の掃除 ・包丁研ぎ ・お庭の片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出し ・電球の取り替え ・雨戸の開閉 <p>・宗像市にお住まいの方で 一時的に車椅子が必要なとき 1ヶ月単位で1回500円</p>	<p>生活の中でちょっとした 困ったこと 100円で30分以内 500円で30分～1時間以内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ライズのカルチャースクールも ワンコインで！ 水彩画、アロマ、フラダンス 書道、オカリナ、革細工

ひかり information



ご存知ですか!?

ライズにもケアマネージャーがいます！
皆さんには担当のケアマネージャーさんが
いらっしゃると思いますが、気になることや
介護のことなどお気軽にご相談ください。
私たちがみなさんの架け橋となるような
お手伝いが出来たらと思います。

看護トピックス

季節の変わり目に多い「自律神経の不調」に要注意！！

昼間暑いと思ったら夜は寒くなったり、この気候変化で体調を崩してしまいますね。
どうしたら体調を崩さず過ごせるか、ポイントを教えます！

《生活習慣を整えることが予防につながります》

予防の一番の有効法としては規則正しい生活が挙げられます。

I) 睡眠の乱れで免疫機能は低下します

※注1

⇒免疫を強化する為には**質の高い睡眠**が大切です。



昼間の疲れ具合や寝る前の環境作りが大事ですね



II) 一日の中で適度な運動習慣を取り入れます

※注2

⇒**交感神経**が再生します。

ライスでの運動は利に叶ってますよ



III) 楽しみを見つけましょう♪

⇒何か好きな事をして気分転換をする事でストレスを発散させることが一番です。

ライスで話し相手を見つけて気分をパーッと明るくしましょう！！



IV) 元気を出そうと頑張りすぎるのは禁物です！

⇒まずは、生きるために必要な「食べる・動く・寝る」のリズムを自分なりに取り入れて、無理をしないこと。そして、いつも頑張っている自分に優しくすることもとても大切です。

ライスの美味しい食事と運動をすることにより、ほどよい疲れでグッスリ眠れますね♪



※注3

自律神経の乱れは、血圧の変動・下痢・便秘・頭痛・湿疹・疲れ・肩こり・眠気・肌荒れ・風邪などを引き起こしやすくなります

I～IVを心がける事で季節の変わり目に多い「自律神経の不調」をコントロール出来ます。
ぜひ、気にして体調を壊すことなく、これからの季節を楽しみましょう

注)

※1 リラックスと体温コントロールで快眠モードへの切り替えができています。

※2 体を活発に活動させるときに働く神経

※3 自分の意思とは関係なく刺激や情報に反応して体の機能をコントロールしている神経のこと

8月22日 夏祭り

イベント紹介

ライス☆ダンス



アクティブ☆ダンス



ライス☆ハカ



福間龍神太鼓



ケアセンター☆ スコップ三味線



ライス・ケアセンター・アクティブ

前日からの曇天模様もライズの熱気で晴天に見舞われました。

2015年のライス夏祭り。今年もたくさんの屋台に、バザーも開催されました。

オープニングを飾ったのは和太鼓チーム「福間龍神太鼓」のみなさん。体の芯にまで響き渡るような力強い太鼓で会場全体がひきしまり、人々の心が高揚していきました。感動的な演奏で会場が一つになりました。

今年も各施設による出し物が充実しており、見ている方々を楽しませてくれました。女性スタッフはかわいらしくキレイのあるダンスで魅了し、男性スタッフは今ワールドカップで盛り上がりを見せるラグビーの『ハカ』と、一部の大学などで行われている応援『エッサッサ』の二つの伝統を披露しました。ケアセンターは、スコップを三味線に見立てた演技を見せてくれました。アクティブは、動きのあるダンスとかわいらしさを見せたダンスを魅せてくれました。

エンディングは各テーブル置かれた灯籠に火をともし、幻想的の中で締めくくられました。



秋祭り

9月12日



ライズ古賀 トレーニングセンター古賀

9月12日ライズ古賀・トレーニングセンター古賀合同の秋祭りが開催されました。あいにくの、お天気となりましたが、なんと！合計108名の方に、「ご参加いただきました。」

当日は、お昼過ぎから、雲行きが怪しくなり：：雨がシトシト降ったり、止んだり。皆さん「晴れるかなあ」「きつと雨男がおるねえ：：（笑）」と気を心配する声が続々と、聞こえてきました。そして、開催時間：：皆さん、そしてスタッフ一同の願いも届かず、室内での開催となりました。

室内ということ、屋外よりも手狭になりましたが、皆さん互いに、声を掛け合い談笑されている姿が、とても印象的でした。雨が降っていることなど忘れて、楽しくお食事をされている様子を見て、もっと楽しんでいただきたい！と思いい外を見ると、雨が小降り！：：その時、吉村センター長の、「出し物します！」との声が聞こえてきました。

短い時間ではありましたが、練習の成果を、立派なステージで披露する事が出来ました。雨の中、スタッフの出し物をご覧いただき、本当にありがとうございます。皆さんの笑顔を見ることが出来て、スタッフ一同、忘れられない秋祭りとなりました。

さて今回、初めての合同秋祭り、準備から2施設協力して行ってきました。当日は、宗像・津屋崎のスタッフの協力もあって、ライズスタッフの団結が深まり、最高の時間を、皆さんと共有する事が出来たと思います。

終わってからも、「すごく良かったよ」「ダンス見れて良かった」「今年初めて来たけど、また参加したい」との声が沢山聞け、スタッフも大満足です。来年の秋祭りは雨男の吉村センター長に、てるてるぼうずを作ってもらいます！！笑
来年は、晴れますように：：。



福津市納涼花火大会観覧

IN

ライズ津屋崎



2015.8.9

利用者様の声

一番いい場所で花火を
みる事ができて、
本当によかった。
また来年もみたいね

何年振りかに花火
を見てよかったあ～



ライズ津屋崎が昨年の11月にOPENし、初めての夏を迎えました。夏といえば花火！ということで福津市納涼花火大会をライズ津屋崎で観覧していただくイベントを行ないました。近くにお住まいの方でも「最近は見にいいな」という方も多く、ご家族を連れ、来て下さいました。観覧席は1階食堂、バルコニー、3階屋上でした。皆さん間近で見る花火の美しさに見とれて「ヒュードン」という音だけが響き渡っていました。約30名の方に来て頂きましたがみなさん笑顔で「よかったよ」といわれて帰宅されました。

川柳王決定戦 テーマ「祭り」

皆さんからご応募頂いた川柳をライズ川柳選考委員会の独断と偏見により特選・入選・佳作を決定しました。以下に紹介します。

特選

当たる迄

くじ引きひいて

財布スカ

ライズ津屋崎

前原 イネ子様

寸評:幼少時代の思い出でしょうか?意地になっている姿が目につかびます。

入選

夜神祭

果てし宿にて

カッポ酒

通所介護ライズ古賀 畑迫 みさを様

寸評:カッポ酒おいしいですか?

飲んだことがないので飲んでみたいです。

入選

お神輿を

横目で見ながら

送迎車

ライズ津屋崎 藤井 平八郎様

寸評:日常と祭りの情景が見事に表現されていますね。

いますね。

入選

夏祭り

浴衣姿の

色つやさ

通所介護ライズ 早川 清澄様

寸評:祭りの風情を感じてとてもステキです。

入選

祭りの輪

とび入るお婆

炭坑節

ライズトレーニングセンター アクティブ
ペンネーム ツネ子様

寸評:子供たちに負けじと張り切っている姿が
目に浮かびます。

入選

夏祭り

もてない男の

実行委員長

ライズケアセンター 吉原 和慶様

寸評:共感する人が多そうですね。実行委員
長をする男気に涙です。

入選

村祭り

忘却の彼女の

想い出か

ライズトレーニングセンター 古賀
内倉 武二郎様

寸評:祭りのたびに思い出す女性がいるんです
ね。とても綺麗な人だったのでしょね。

佳作

新盆や 身内総出の 盆おどり

通所介護ライズ 吉丸 衣恵様

祭りより 俺はちびりちびり

鼓打つ

ライズケアセンター 吉原 和慶様

腕を組む 着流し姿

振り返る

ライズトレーニングセンター アクティブ

匿名

初恋の 手拍子弾む 総踊り

ライズトレーニングセンター アクティブ

橋本 哲浩様

蝉寝入り ライズに響く

笛太鼓

ライズトレーニングセンター アクティブ

ペンネーム しん様

ニコニコと 浴衣の踊り

月も観る

ライズトレーニングセンター アクティブ

川原 茂喜様

もういやだ まやかしばかり

まつりごと

ライズトレーニングセンター アクティブ

鍋山 靖男様

老妻の 浴衣懐かし 夏祭り

ライズトレーニングセンター アクティブ

井上 優様

まつり笛 遠ききいて 帰省する

通所介護ライズ古賀 鶴崎 弘子

金魚持つ 孫の手を引く 月明かり

通所介護ライズ古賀 匿名

花火宿 愛の抜け殻 たぐり寄せ

通所介護ライズ古賀 吉村 将鬼様

秋祭り 今日の出会いを 夢でまつ

通所介護ライズ古賀 中恵 房子様

独居して はるかに聞こゆ 祭りの音

通所介護ライズ古賀 池田 昶輝様

浴衣着て 笑い話だ 人生は

通所介護ライズ古賀 今林 幸雄様

祭り笛 遠くなり行く 村はずれ

ライズトレーニングセンター 古賀 景家 三様

夏祭り 地域の絆 深まり楽しけり

ライズ津屋崎 井本 富貴様

夏祭り 通りに響く 下駄の音

ライズ津屋崎 小川 錦子様

神代から 祭りが好きな 神の国

ライズ津屋崎 古屋 重雄様



たくさんのご応募ありがとうございました。

ロコモって？

骨・関節・筋肉・靭帯・神経・脊髄など運動器と呼ばれる器官の働きが衰えて「歩いたり」「立ったり」といった動作が困難になり要介護や寝たきりになってしまうこと、またはそのリスクが高い状態のこと。(2007年日本整形外科学会)



※運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなもの。壊れてしまうと身体はうまく動きません。

毎日の「ロコトレ」が鍵！



文吉村 達哉(ライズ古賀 管理者)

「腰が痛い」「膝が痛い」みなさん一度は経験があるのではないのでしょうか？何気ない日常の痛みは運動器の悲鳴かもしれません。放っておくと・・・筋力低下？閉じこもり？こうなる前にみんなで学びましょう！ロコモ対策！

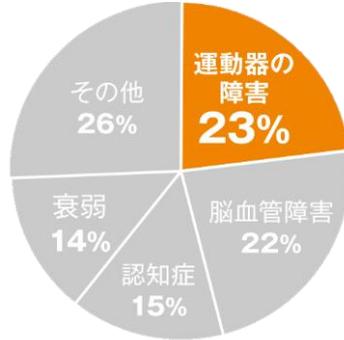
これを知れば怖くない！
「ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)」
運動器症候群！



なぜ注目されているの？

要支援・要介護になった原因
※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査

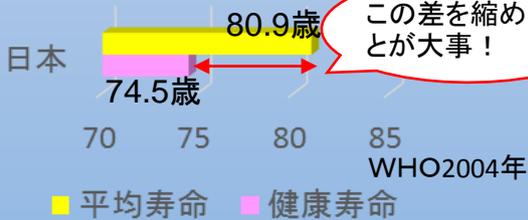
平成23年の厚生労働省の調査によると要支援・要介護になった原因の1位は運動器の障害。ロコモ対策は介護予防に繋がる第一歩なのです。



Topic

健康寿命

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」(WHO 2000年)



骨をつくる材料で最も重要な栄養素はカルシウムですが、日本人は一般的に不足しがちです。骨粗鬆症の予防には、牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品などを毎日3度の食事の中で積極的に摂りましょう。また、せっかく運動をしても、食事をきちんと摂らなければ、痩せて筋肉が減ってしまいます。筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。最も重要な栄養素はたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかりと摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを産み出そうとするからです。

食事も大事！ バランスの良い食生活を

続いては②スクワット。ポイントは膝がつま先より前に出ないように。90度以上膝を曲げないように行いましょう。また支えが必要な人は机に触れながらも大丈夫です。5〜6回を1日3回行いましょう。



まずは、①片脚立ち。ポイントは姿勢をまっすぐ。転倒しないようにつかまりやすい机の横などで行うといいでしょう。支えが必要な人は机に手を触れた状態で行っても大丈夫。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

始めよう！ ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

Rise culture



今回は、ライズ古賀のイベントとして7月に行われた「苔(コケ)玉作り」を紹介します♪

《用意するもの》

- 苔(ハイコケが作り易いようです)
- ケト土・赤玉土
- 植え込む植物(観葉植物など)
- 糸(釣り糸や黒の化繊糸)
- ゴム手袋・新聞紙・ハサミ



コケの花言葉

「母性愛」「信頼」「物思い」

コケ類は樹木や岩石を覆うことから「母が子をかばう」意味が転じて「母性愛」が花言葉になっているようです。

《作り方》

- ① ケト土:赤玉土=7:3
- ② 土をこねます(耳たぶくらいの硬さになるまでしっかりこねていきます)
- ③ 適量を丸めます(綺麗に丸めておかないと不格好な苔玉になりますよ！)
- ④ 植物を植え込みます(長い根などはカットしておくとう良いですよ)
- ⑤ 全体の形を整えて…
- ⑥ あとは苔を貼るだけです！
- ⑦ 事前に湿らせておいた苔を優しく包みこむように貼っていきます。
- ⑧ 釣り糸やテグス糸、化繊糸を使用します。
- ⑧ グルグルと糸を巻いて固定します。
- ⑩ 巻き終わったら完成です☆

心を込めて、元気な苔玉を育てていきましょうね！霧吹きなどでこまめに水やりをし、乾燥させないようにしましょう♪



編集後記

- 編集「早いもので今年も残すところ数か月となりましたね。」
- 部長「ほんとに早い。それだけ毎日充実しているのだから。」
- 編集「そうですね。八月と九月は特にイベントが多かったですもんね。」
- 部長「うん、うん。夏祭り・秋祭りはダンスも良い出来だったし、良かったぞー！」
- 編集「ありがとうございます。でも部長！他にライズにとって大きな節目のイベントがありましたよね。」
- 部長「そうだったな。トレーニングセンター古賀の一年と宗像ライズの十周年。」
- 編集「十周年から。部長の十年前ってどんな感じだったのですか？」
- 部長「私は、今より髪も多くなって痩せていて…。かつ「良かったんだぞー！」
- 編集「へー。じゃあ今の部長のお姿は十年間、苦勞してきた証なのですね(苦笑)。」
- 部長「なにー？それはどっという意味だい(怒)？」
- 編集「あ・いえ・。特に深い意味はないですよ(汗)」
- とにかくーまた次の節目に向けて皆で頑張っていきます。部長！ついていきますー！」

発行
ライズ
リハビリ特化型デイサービス
《発行日》2015年10月

《編集スタッフ》
宗像:和田・西森
古賀:吉村・川中
アクティブ:太田
トレーニングセンター:
白澤・田村・佐藤
津屋崎:吉武・毛利
鈴木

【らいうず 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。



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>

RISE
 Rehabilitation Into Shiny Everyday
 Since 2005