

らいず RISE ライズ

2018 No.33

特集



海

海の魅力・効果をご紹介します

「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.33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。健康や日常生活に関する記事・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。



海を語らせるならこの人：

ライズ所長

木下 健一郎



「今年も海の季節がやってきました！一夏になると耳にするフレーズです。回数の違いはあるにしろ、ギリギリと暑い日ざしの中、海水浴をした思い出は沢山の人が持っているのではないのでしょうか？皆様は海と聞いてどんな事を思い浮かべるでしょうか？中には夏の海だけでなく、冬の方の方が思い出深いなんて方も居るのではないのでしょうか。」

海と山、どちらが好きですか？これもよく聞く質問ですが、回答を累計すると結果は想像通り、若者は海派、年齢が上がるごとに山派が増えてくるとのこと。皆様も海をイメージして連想した時に、自分が若かった時の事や、水着の女子の姿など、砂浜に居る若者の姿を連想しがちで山登りをしている若者の姿はあまり連想しないのでしょうか。

海はエネルギーを充電する場所とも言われるそうで、年齢に応じて海から山へと好みの行く場所が変わってくるのも理解できます。

実は、私は、そんなエネルギーを放出するべき若者が行く場所でのマリンスポーツを2〜3前に経験し、ついのめり込み、1年を通して定期的に海に通う生活を続けています。でも、そもそも海が好きで、海に行きたくて、始めたわけではないのです。本当は、どちらかと言うと海は好きではなかったのです。私は生まれもっての色白で、皮膚が弱く、日焼けや虫刺されなどに非常に敏感なため、特に夏の海は苦手でした。

私が生まれ育った場所は田川の川崎町で、福岡県でも内陸の山に囲まれた地域になります。そんな場所です。1年を通して海を見る事は稀で、祖父の時代は生涯で海を一度も見えない人も多いと、子供の頃海水浴に連れて行ってもらうとよく父から聞かされていました。

ライズのある宗像市、福津市、古賀市、新宮町は海に接しているため、普段から海を目にする事は多く、生活の一部となっているから特別な場所の意識もあまりない方も多いかも知れません。そんな方も、また、私のようにどちらかと言うと海が苦手だった方も、今回の広報誌の特集である、海、を読んでいただくことで、身近な海に興味を持って、そしてもっと好きになりましょう！

JULY 2018 No.33

1 今号のライズ人

通所介護ライズ 所長 木下 健一郎

2 information

ライズ動画トレーニング紹介

3 ライセンススタッフ紹介

理学療法士、運動指導士

5 特集 ～海～

海の効果、魅力にせまる

8 ライズスタッフの

〇〇はじめました

&

RISE渡部の「この栄養がエエよ～」

9 健康教室

「座りすぎ」が寿命を縮める

～今号の表紙～

今回の表紙は、ライズ津屋崎のデッキから撮影した津屋崎海岸の風景です。とてもきれいな空と海♪潮風を感じながら眺めているだけで、とても癒されます。

ライズ動画トレーニング紹介

“ライズ オリジナル動画トレーニング” もう経験された方が殆どではないかと思えます。ライズグループの中から厳選されたスタッフによるトレーニングを、多くの利用者様に経験して頂こうと、オリジナルプログラムを考案し、より効果的で分かりやすいトレーニング動画を作成し提供しています。現在はまだ7種類のトレーニングですが、今後も様々なプログラムを追加していく予定です。

各施設で馴染みのあるインストラクターの指導の下でトレーニングを実施する事は当然効果的ですが、動画によるトレーニングも、仲間と一緒にやる事で楽しく継続する事が出来るのではないのでしょうか？是非、ライズに来た時は時間を有効活用しながら、積極的に様々な運動に励んで身体作りをしていきましょう！



チューブトレーニング ▶

チューブを戻す時がポイントです。反動を使わずに、ゴムの伸縮性を自身の筋肉の動きに合わせてみましょう。



コアトレーニング ▶

力任せに行うのではなく、肩の力を抜き、背筋を伸ばして、しっかりとボールの反発を感じましょう。



チェアエクササイズ ▶

音楽に合わせて大きく身体を動かします。下肢とお腹に力を入れて姿勢を保つことが大切です。

動画撮影の日はいつ
もより少しお化粧を
丁寧にしています。



アクティブ所属
主任インストラクター 坂口朋子



発声練習 ▶

普段より大きく口を動かし、一音ずつはっきりと声を出します。おへそに力を入れるのがポイントです。



口腔トレーニング ▶

唾液を誤嚥しないよう顎をしっかりと引きましょう。表情筋(頬・口・のど)の動きを意識して行います。



嚥下体操 ▶

ただ動かすのではなく、舌や頬の筋肉をしっかりと動かすことが大切です。

画面の中の私に見惚
れないようにしてく
ださいね!!



ライズ津屋崎所属
生活相談員 横枕修平



足指トレーニング ▶

足首や足指を動かす時に、足全体(太ももや膝など)を動かさないようにしましょう。

動画トレーニングの導入により、 こんな声が届いています!!

利用者様より

- 「空き時間にいろんな運動が出来て楽しい」
- 「家にもボールがあるからやってみようかな」
- 「普段の運動とは違うトレーニングだから新鮮」
- 「筋肉ひとつひとつに効いている気がする」

スタッフより

- 「後ろから利用者様のフォローができるから指導がしやすい」
- 「運動ができていない方がいた場合に、他の方の動きを止めることなくフォローができる」
- 「いつもより周りが見え、丁寧に指導ができる」



ライズ
木下 健一郎

理学療法士はPhysical Therapist (PT) とも呼ばれます。



ライズ津屋崎
吉武 雄誠



ライズ古賀
山神 賢一



ライズ
山川 浩二



ライズ津屋崎
加藤 俊典



ライズ古賀
山下 早苗



ライズ
山口 航



ライズには現在12名の理学療法士及び8名の運動指導士等の有資格者が在籍しています。
ライズが目指す「リハビリの先にある利用者様の笑顔」のために、リハビリ、運動に関する正しい知識を基に運動プログラムの立案及び提供を行っています。

理学療法士 (PT)

ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。



ライズ
矢富 匠



ライズ古賀
岡田 朋子



ライズ津屋崎
毛利 仁



ライズ古賀
松尾 諒



ライズ
福丸 大地

何をしようとしても、思うように体が動かないと心まで沈んでしまうものです。私たちライズの理学療法士は、まずは体が動かせるようにさまざまなアプローチを行います。「こんなこと病気になってから初めてした」「できないと思っていた」など、体が動くようになれば、何かを試みようという気持ちが生まれます。そうすればきっとできることも自然と増えるはずと信じています。私たちは、そのきっかけ作りができればと思っています。

健康運動指導士 & 健康運動実践指導者

健康運動指導士とは、保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいいます。また、個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行うことができます。

健康運動実践指導者とは、積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力を有すると認められる者をいいます。自ら見本を示せる実技能力と、特に集団に対する運動指導技術を有しています。



健康運動指導士
トレセン古賀 三森 絵里香



健康運動指導士
アクティブ 坂口 英士



健康運動実践指導者
トレセン新宮 太田 光



健康運動指導士
ライズ古賀 谷村 洋平

私たちは専門的な知識を活かし、ライズのインストラクターとして、利用者様が安全で効果的な集団指導を行えるように努めています。また、ただ体を動かすだけではなく、楽しさや満足感を感じて頂き、ライズに来て良かった！運動を続けたい！と思っただけのような運動を提供することが大切だと考えています。



健康運動指導士
ライズ古賀 出水 忠



健康運動実践指導者
トレセン古賀 内田 健太



健康運動実践指導者
トレセン古賀 林 映美香



健康運動実践指導者
ライズ古賀 渡邊 隆志郎

今号のらいずRISEライズでは、夏本番も間近ということで、多くの人を魅了する海のいろいろに迫ってみたいと思います♪

ちなみに、表紙の写真は、ライズ津屋崎のデッキから撮影した津屋崎海岸です!!

～ 海の効果 ～

海がもたらす良い効果

1、海水に含まれる良い効果

海水に含まれる塩分が身体にミネラルを与えてくれます。

2、砂浜の良い効果

砂浜にも海水と同じように豊富なミネラルが含まれています。寝転んだり、少し砂に埋もれてみると、身体に溜まった毒素が出ていくそうです。病気の治療目的で砂風呂をする人もいます♪

3、人とのつながりをより強固なものにしてくれます

海は人々に癒し効果を与えてくれますが、同時に津波、遭難などの水害の危険もはらんでいます。そのような危険をはらんだ場所であるが故に、誰かにそばにいて欲しいと本能的に感じます。そのため、海と一緒にいくことで仲間や家族との絆がより深くなるそうです。

福岡のビーチランキング (じゃらんnetより)

- 1位 芥屋海水浴場
- 2位 福間海水浴場
- 3位 志賀島海水浴場
- 4位 深江海水浴場
- 5位 大原海水浴場

ちなみに、ライズの近場では10位は白石浜(福津市)、11位に波津(岡垣町)がランクイン♪

ライズ津屋崎が海の近くということもあり、ライズでは毎年夏前に、津屋崎海岸のビーチクリーン活動を行っています。

どこからか流れ着いたものや、去年の忘れ物??のようなゴミが今回もたくさん落ちていました。

ゴミ問題は、環境への悪影響はもちろん、景観悪化等による経済的な影響もあります。

せめて身近な津屋崎海岸のクリーンアップに少しでも貢献できればと思います。



～ 海と癒し～

浄化パワーでリフレッシュ!!

盛り塩やお葬式から帰ってきた人の肩に塩をまくなど、塩には浄化や厄を払うという力があると昔から言われています。

その、塩が生まれた海は生命の誕生した場所であり、母親の羊水とほぼ同じ環境だと言われています。そして、海には心身ともに浄化してくれる驚異のパワーが秘められているのです。

海の水には浄化のパワーがあり、毒素を流してくれます。

ふと海に行きたくなることはありませんか？海には人の心を癒す効果があると言われていいます。

海に行きたいなあ～と感じている人は、もしかしたら仕事や人間関係、日常生活の疲れなどで心が癒しを求めているのかもしれないね♪

海と山では癒しの効果が実は違う!!

巻頭のライズ人でもありましたが、海と山では癒しの効果が違うそうです。精神的な疲れを癒すなら“海”。肉体的な疲れを癒すなら“山”。日常生活でも、インテリアを青系にすると「落ち着く・集中できる」とか、緑系にすると「元気がでる」とか聞きますよね♪

◎まずは精神的な疲れしているあなた

精神的な疲れ、つまりストレスや体調不良を感じている人は、まずはイライラや精神の高ぶりを鎮め、心の平静を取り戻すことが必要です。

海水に含まれる塩には、強い浄化作用があります。また、磯の香り、波の音にも浄化と癒しのエネルギーがあるため、心の中に淀んでいたネガティブなものを流し、心を清める効果があります。

◎肉体的に限界にきているあなた

朝起きるのが辛い、何をしてもやる気がでない、階段を上るのがきつい...という人は、限界にきている肉体に元気を与えることが必要です。山に多く存在するマイナスイオンで、新たなエネルギーを充填してみてもいいかもしれません。

海の癒し効果を得るために!!

一番のおすすめは「全身身体ごと海水に浸かること」!!

気分が晴れない、ウツ気味な気がする、疲れがたまっている、イライラする、悩みがある...そんな人は、ぜひ海に浸かってみてください。

海になかなか行けないという人は.....

★塩を入れたお風呂に浸かるのも効果的だと言われています。

※やり方は書籍等で紹介されていますので、トライされる方は正しい方法でお願いします。

★「潮湯の里夕陽館」(福津市福社会館)

地下からくみ上げた海水を温めた潮湯

★「宿膳八幡屋 満海の湯」(遠賀郡岡垣町)

宿の目の前に広がる波津海岸の海水を沸かした潮湯

視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚を研ぎすまそう!!五感を刺激することが脳の活性化にもつながります!!

視

海のブルーの色には、自律神経を調整する作用があります。その効果で、自然治癒力を高め、美肌効果や疲労回復効果を高めまます。また、青色には生理機能を鎮静させて、身体がリラックスできる効果があります。精神の鎮静化や安定をサポートして、集中力をアップさせます。海に行けないときは、青空からブルーを心に補給してみてくださいね!

聴

波の音などの自然界の音には、人間の耳には聞こえない超音波が含まれています。それを「1/fのゆらぎ」といい、これを私たちの脳が感知することでα波が出て、リラックスできるのだそうです。また、波の音は母親の胎内の音に良く似ているんです。なので、波の音を聴くことで私たちは母親の胎内回帰をしたような安心感を覚え、リラックスできるとも言われています。

嗅

“海気浴”という言葉をご存知ですか。森林浴が森林の空気を浴びるように、海岸の潮風を浴びるのを「海気浴」といいます。海の近くで潮の香りいっぱいの空気を存分に吸い込みリラックスし、心身の健康を取り戻す方法として今注目されています。海の空気は酸素をたくさん含むことが明らかにされており、また、潮の香りにはヨード類などが含まれていて、甲状腺を刺激し、皮膚に張りや潤いを与え、血行を促進します。

味

精製塩と自然塩(天然塩)の違いがわかりますか? 精製塩は、科学的に作られた、塩化ナトリウムが99.5%以上の塩のことをいいます。一方、自然塩は、ミネラルとニガリが自然に含まれている塩のことをいいます。精製塩は雑味がなく塩辛く感じるのに対し、自然塩の多くは塩味の中にほんのり甘みも感じられ、まろやかです。特に自然塩は海水塩をはじめ、藻塩、岩塩など種類も豊富ですので、料理によって種類を変えてみるといつもと違った味わいになりますよ。

触

靴を履いてアスファルトの上を歩くことが多い現代人にとって、裸足になって土の上や芝生の上を歩くことは精神的にも身体的にも良い効果があるそうです。また、特にバランスが崩れてしまいがちな砂浜を裸足で歩くことは、体幹が整い、足裏の感覚を研ぎ澄まさせてくれます。

アクティブ 寺下 恵美 梅酒



5年前から毎年梅酒を作り続けています。使うお酒や砂糖の種類を変えて、自分好みの味を求めて試行錯誤しています。今のところ、私のオススメは**ブランデー&黒糖**の梅酒です。

トレセン 内田 健太 お弁当作り

私がお弁当作りを始めたのは、20歳で就職してからです。始めたきっかけは、節約して自分の趣味等を充実させたかったからです。今後も続けていきます!!



津屋崎 吉武 雄誠 カブトムシ



昨年子供がもらってきたカブトムシが卵を産んでいたことがきっかけで、カブトムシの飼育に悪戦苦闘しています。ようやく7匹ほど成虫になりましたが、すでに3匹死んでしまいました。まだ7.8匹はさなぎの状態のはずですが、なぜ死んだのかさっぱりわかりません。**誰か飼育に詳しい方がいたら教えてください。**

新宮 太田 光 ハムスター

2匹のハムスターを飼っています。茶色の方が**“だいず”**白い方が**“しーたん”**どっちも女の子です。部屋の掃除、ご飯の用意など大変です。でもかわいいので苦になりません！世界一かわいいです。これからも二児のパパとして頑張ります。



ライズ 矢富 匠 パズル

昨年5月に父親になり、お小遣いも限られているため、家で出来る趣味として始めたのがきっかけです。手始めに完成させたのは、好きなアニメ「名探偵コナン」の1000ピースのパズルです。当初は完成までに5~6カ月かかりましたが、今では2週間ほどで完成させています。現在、**2000ピースに挑戦中**です!!



ライズ 古賀 渡邊 隆志郎 野球

野球をしており、高校時代の同級生達とチームを発足し、福岡市内の球場を中心に活動しています。先日、大会を勝ちあがり、**県大会に出場**しましたが、負けてしまったので、次こそはとみんなで張り切っています（最近では、リーグ戦で負けが続いていますが・・・）。以上、簡単ではありますが、僕の草野球の話でした。また機会があれば、お伝えいたします。



ライズスタッフの
〇〇やっています

キュウリの栄養

夏場汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています！

トマトの栄養

抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり入っています！

ピーマンの栄養

夏の強い紫外線を受けやすいこの季節にありがたい健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富に入っています！

夏の野菜：**ナス トマト キュウリ**
ピーマン オクラ トウモロコシ
カボチャ などなど

旬の野菜には、旬の効能がある！
ギリシャでは古くから「トマトが実れば医者が必要なくなる」というトマトの健康効果についての諺があります。このように夏の野菜には、キュウリ、トマト、トウモロコシなどカラフルな野菜がたくさんあります。この色には夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素がたくさん含まれています。夏野菜の栄養をしっかりと取り、暑さに負けない身体をつくりましょう！

今日のポイント

「夏野菜」

RISE 渡部の

1日の栄養が

「E.E.E」



座りすぎが寿命を縮める

「座りすぎが寿命を縮める」というテーマで健康教室を開催しました。最近ではメディアでも取り上げられる「座りすぎ」の問題。今回は、なぜ座りすぎが悪いのか？どんな悪影響があるのか？どうすればよいのか？といった内容を中心にお話しがあり、皆さん熱心に聴講されていました。

今回のポイント



- ① 座りすぎが健康に影響を及ぼす
- ② 運動不足と座りすぎは別
- ③ 座りすぎをやめよう



「テレビを1時間座って見続ける、余命が22分短くなる」

これは、オーストラリアの研究機関が公表した内容で、25歳以上の成人8800人を対象に6年追跡した調査から得られた結果だそうです。「テレビを1時間じっと座って見る」ことで、残りの生きられる時間が**22分**も削られてしまうというデータです。

また、別の「テレビの視聴時間と死亡リスク」との関係調べた研究では、余暇のテレビ視聴時間が1日、①2時間未満②2〜4時間③4時間以上と時間を区切つて、死亡リスクがどう変わるかを調べています。その結果、**座る時間が1段階上がる**と**総死亡リスクが11%ずつ高まること**、**心血管疾患で死亡するリスクは18%ずつ高まること**がわかっています。

「1日の半分以上の時間を座って5分」

私たちは、一日のうちどのくらい座っているのか現代人の一日の活動について調査した結果では、座ってテレビを見たり、パソコン操作をするなどの**座位行動が55〜60%**を占めています。起きている時間のおよそ3分の2は座って生活しています。

現代人の一日の活動



「そもそも座るとは」

座りすぎの研究では、座っている姿勢を「座位行動」といいます。「座位行動」とは、起きている時間に座っていたり、寝転んだりしているときの、エネルギー消費量が少ない行動をいいます。

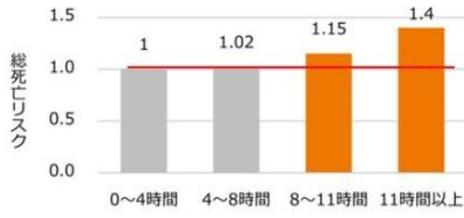
座位行動とは



「座りすぎの人は死亡リスクが高い」

オーストラリアの研究者が、45歳以上の人達に1日に何時間座っているかを尋ね、22万人を3年間追跡調査した研究があります。これによると、総死亡（がん、心臓病、脳卒中などで亡くなった人）の割合は、座っている時間が0〜4時間の人に比べて11時間以上座っている人は、**40%も高かった**という結果が出たそうです。

一日の坐位時間と死亡リスク



1日の座位時間が4時間未満の人に比べて、**11時間以上**の人は**1.4倍**も総死亡リスクが高まる

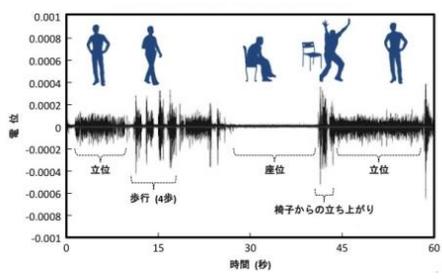
「座りすぎ自体が健康リスクを高める」

1週間の身体活動量と座っている時間を調査した研究によると、1週間に5時間以上体を動かしている場合でも、11時間以上座っている人達の死亡リスクは、座っている時間が4時間未満の人の**1.57倍**だったそうです。つまり、**運動をしても、それ以外の時間で長時間座っていると、総死亡リスクは高くなる**ってしまふことがわかっていきます。

「座りすぎると病気になる」

座りすぎることで太ももの筋活動が低下し、血流も悪くなり、それが病気になるという指摘もあります。

各動作ごとの脚部の筋電図の様相

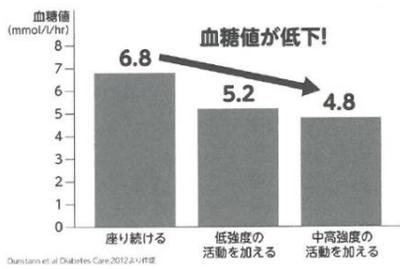


イスから立つと体を支えるために太ももの筋肉が活動する。

「立って歩く程度で血糖値が低下」

肥満傾向にある成人を対象に、①5時間座り続ける②20分ごとに立ち上がってちよつと歩く③20分ごとに立ち上がってしっかり歩くと、グループ分けをして血糖値を測定した研究があります。結果は、**立ち上がって運動した2つのグループは食後の血糖値が低下**していたそうです。

座位行動の中断が血糖値に及ぼす影響



②、③共に血糖値下がる

「30分に1回、最低でも1時間に1回のペースで立ち上がる」

座りすぎを防ぐためには、**30分に1回なら3分程度、1時間に1回なら5分程度**は立ち上がって動くことが理想です。立ってない時は座ったままで足を動かすだけでも効果的です。

「こまめに動く」

日常生活では、座りすぎをやめてこまめに動くことが大事です。テレビを見ていてチャンネルになったら立ってお茶を入れに行く。チャンネルは、リモコンを使わずにわざわざテレビまで歩いて行ってかえる。などちよつとした工夫をすることで座りすぎを防ぐことができます。



健康寿命のためには、**運動不足と座りすぎは別物**とらえ、運動をしなければその他の時間は動かなくてよいと考えるはいけません。日常生活ではこまめに動くように心がけましょう。



 **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-tsuyuzaki@rise-info.com



 **ライズトレーニングセンター
新宮**
糟屋郡新宮町三代831-4
エルヴェール新宮
TEL:092-410-1155
FAX:092-410-1145
Mail:rise-shingu@rise-info.com

ホームページ <http://www.rise-info.com>

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005