

らいず RISE ライズ

2019 No.35



特集

元号

「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.35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。

通所介護ライズ古賀
管理者 岡田 朋子



「平成」から「令和」がはじまります。私の周りにはたくさん「令和生まれ」の子供が生まれる予定です。私が生まれた頃には、私たちは「昭和生まれ」と言われることもありませんでした。平成に生まれた人たちが、働き出した頃くらいから、世の中では「昭和生まれ」「平成生まれ」と区別するようになった気がします。

時代が違えば、感覚も違う。ジェネレーションギャップは、いつの時代にも見られる現象で、「いまどきの若い者は」とはよく聞く言葉です。その言葉が元号の切り替え時期と重なっていることから、「だから昭和生まれは」「やっぱり平成生まれは」などといわれるようになっていたのではなか。

今年93歳を迎えた大正生まれの私の祖母は、体が弱かった祖父に代わって洋服店を営み、家事と仕事をそつなくこなし、たくましく生きてきました。たくましく生きて、人に頼ることを知らず、今でも病院に通うことを嫌い、自分の体調も自分でどうにかしようとするため、私の母たちは振り回されています。一般的にも「大正生まれ」の人は、どんな逆境にも負けずに強いという特徴があるそうです。

「昭和生まれ」は一般的に集団を尊重して動くそうです。「平成生まれ」はそれに相反して、個性を尊重するそうです。最近では運動会で、かけっこの順番を作らずに、みんながんばったと評されると聞いて、毎回かけっこがビリだった私はとてもうらやましく思いました。競争して順位をあげる努力をすることも大事ですが、お互いの得意なこと、不得意なことを認めあうこともとても大事なことでと思います。

「令和」について、安部総理大臣は「春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることのできる、そうした日本でありたいとの願いを込め、決定した」と発表されています。一人ひとりの個性を大事にしながら、大きな集団の花を咲かせる。個性を大事にする「平成生まれ」の人たちと集団を大事にする「昭和生まれ」が融合しないとなり得ないことだと思います。

ライズのスタッフにも「昭和生まれ」「平成生まれ」がいます。一概に、「昭和生まれ」「平成生まれ」とはくれない部分もあると思いますが、お互いのいいところを認めつつ、お互いの年代だけでは思いつかないようなアイデアを出し合い、うまく調和し、さらに成長していきたいと思っています。そして、いつか「令和生まれ」の人たちが就職したときに、「だから昭和生まれは」と言われないうちに、私自身も成長していきたいと思っています。

May 2019 No.35

今号のライズ人

ライズ古賀 管理者 岡田 朋子

2 新人スタッフ紹介

5 健康教室

けんこう
『健口教室』

講師: 歯科衛生士 原口公子 先生

7 特集 元 号

～時代を振り返って～

11 クラブ紹介

※ライズフラダンス
※ケア折り紙クラブ

12 あなたの腸内環境は大丈夫？

13 インフォメーション

トレーニングセンター アクティブ & ライズ津屋崎
トレーニングセンター古賀
LINE@登録のご案内

～今号の表紙～

今号では、特集「元号」ということでライズ・ライズケアセンター・ライズ津屋崎の利用者様に改元への想いを込めて「令和」の文字を毛筆で書いていただきました。とても素敵なものばかりですが、一体どのような想いが込められているのでしょうか。

新人紹介

〜チカラいっぱい
頑張ります〜



2018年2月から2019年4月、12名の新しいスタッフが入って参りました！！
社会人1年目のスタッフから大ベテランのスタッフまで、様々ですが元気に笑顔で頑張っていますのでよろしくお願ひします★



ケアセンター

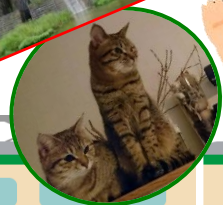
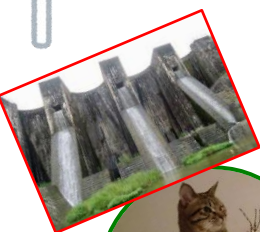
← 宗像 新管理者 →

介護 西牟田 麻美

福岡に来て3年目、主人と2匹の愛猫（そら♂・まめ♀）が家族です。47都道府県の制覇まであと7県！！美術館、神社、ダム巡りが好きです。よろしくお願いします！

新管理者

← ケア →



＜趣味＞ ガーデニング
＜特技＞ 少林寺拳法
＜ストレス発散法＞ ライブに行く
＜旅行で1番遠い場所＞ イタリア

ケアセンター管理者 杉野 章子

11年間特別養護老人ホームで勤務していましたが、ご縁頂きまして2月入社、4月からケアセンター管理者を勤めさせて頂いております。日々奮闘ですが皆様と共に充実した時間を過ごせるよう頑張ります。宜しくお願い致します！

看護 村尾 久美子

主人・猫2匹と生活しています。花が大好きで階段の草花を眺めつつ玄関に向かう時が疲れを癒す一時です。ご利用者から笑顔を頂く事が私の元気の源です。よろしくお願いします！



＜趣味＞ 手芸・クロス刺繍
＜ストレス発散法＞ 花の手入れ・ドライブ
＜旅行で1番遠い場所＞ カナダ

＜趣味＞ ウォーキング
＜ストレス発散法＞ 甘いものを食べる
＜旅行で1番遠い場所＞ モルディブ





＜趣味＞
旅行 ショッピング
＜ストレス発散法＞
食べる 寝る ドライブ
＜旅行で1番遠い場所＞
東京

介護 **安部 優花**

幼く見られますが今年で24歳です。高校までは陸上をしており、今でも身体を動かす事が大好きです。
楽しい時間を過ごして頂けるよう頑張ります！

ライズ宗像

← 古賀 ケア →

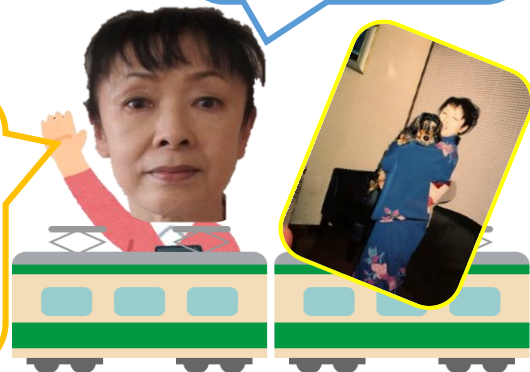
＜趣味＞
ガーデニング
＜ストレス発散法＞
犬と遊ぶ事
＜旅行で1番遠い場所＞
主人と行った信州



＜趣味＞
好きな物を食べる
＜ストレス発散法＞
旅行
＜旅行で1番遠い場所＞
長野県

介護 **大瀬良 恵子**

主人と理容室「メンズサロン・アキラ」を運営していました。他の仕事の経験はありませんが、身体を動かすことに苦はありません！皆さんと一緒に頑張ります！



理学療法士
元永 啓太

小学校から専門学校まで小倉に住んでいましたが就職を機に宗像で一人暮らしを始めました！色々なことを学んでいきたいと思っています、よろしくお願いします！

＜趣味＞
スニーカー集め
＜ストレス発散法＞
寝て、食べて、身体を動かす
＜旅行で1番遠い場所＞
石川県

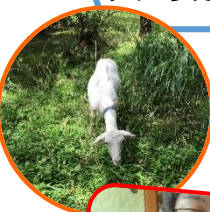


インストラクター
牧島 木乃香

小学校からバスケットボールをしていました。身体を動かす事が好きで休みの日は試合に参加しています。元気よく笑顔で頑張ります！



＜趣味＞
映画鑑賞 ドライブ カメラ
＜ストレス発散法＞
叫ぶ
＜旅行で1番遠い場所＞
アメリカ

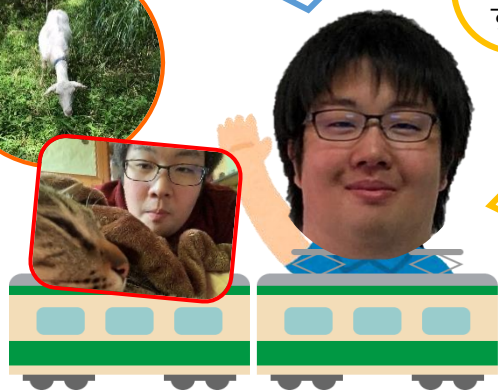


介護 **屋久 智晃**

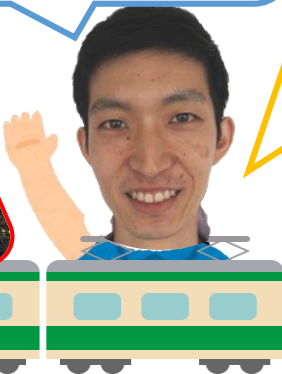
生まれは田川、育ちは津屋崎の22歳です。性格は、よく周りから「マイペース」といわれることが多いです。そんな僕ですが、一生懸命がんばりますので、よろしくお願いします！

ライズ古賀

← 津屋崎 宗像 →



＜趣味＞
農家さん出荷のお手伝い
＜ストレス発散法＞
娘の匂いを嗅ぐ
＜旅行で1番遠い場所＞
小浜島



インストラクター
田尻 浩祐

整体業やスポーツジムなどで運動指導など行っていました。【健康体を手に入れよう】をテーマに利用者の方一人一人に健康体を提供できるように頑張りたいと思います！

ライズ津屋崎

←アクティブ 古賀→

＜趣味＞
映画鑑賞
＜ストレス発散法＞
サウナ後にコーヒー牛乳を飲む
＜旅行で1番遠い場所＞
ハワイ



理学療法士 **見城 将太**

今年の四月から理学療法士として働くことになって不安ですが職場の先輩方丁寧に指導のおかげで楽しく働かせていただいております。利用者の方々の力になれるように頑張ります！

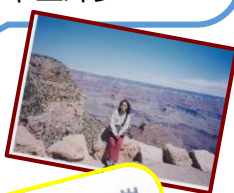
＜趣味＞
エッセンシャルオイル
＜ストレス発散法＞
大声を出す
＜旅行で1番遠い場所＞
北海道、韓国



看護 **安納 美代子**

小学校から高校まで新体操をしていて体力には自信があります。皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいです。よろしくお願いします！

＜趣味＞
ジャザサイズ
＜ストレス発散法＞
ケーキ屋さん巡り
＜旅行で1番遠い場所＞
アメリカのディズニーランド
グランドキャニオン



介護 **渡辺 美和**

若かりし頃は介護保健施設で働いていました。現在ダンスを8年ほどしており、体力と根性はそこそこあります（笑）一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

＜趣味＞
音楽鑑賞 ダンス
＜ストレス発散法＞
犬と一緒に遊ぶこと
＜旅行で1番遠い場所＞
ハワイ



インストラクター
伊藤 恵子

身長は172cmと大きいですが、気は小さいです。身長を活かさずに吹奏楽部でしたが声の大きさは誰にも負けません！経験を活かして皆様が笑顔になれるように頑張ります！

アクティブ

津屋崎 →





ライズ健康教室

「健口」～食べる・話す・笑うを支援します～

今年4月、「お口の健康」をテーマに宗像、古賀、福津地区においてライズ健康教室が開催されました。3日程ともに多くのご利用者様とそのご家族様に参加頂き、教室開催後は「とても勉強になった」「早速日常生活でも実践してみたい」「など、嬉しいお言葉を耳にすることができました。

今回の健康教室では、福岡県歯科衛生士会所属の原口公子先生をお招きし、講話と実践を行っていただきました。

当日は、「皆さん、フレイルという言葉をご存知ですか？」という投げかけから講話が始まりました。高齢になって心身の活力が低下した状態をフレイルと言います。フレイルは「虚弱」とも呼ばれ、歯や口の働きは老化現象と深く関係するといわれています。このことから老化が口から始まるという説明がございました。

というところで、今号では、健康教室で実際に講話・実践頂いた内容を基に、もう一度お口の健康について考えてみたいと思います。

健康教室では、お口の健康チェックや口腔と健康に関するクイズ、かんだり飲み込んだりする際に楽に必要な筋肉を鍛えられるゲームなどを行いました♪



「フレイル」をご存知ですか？

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「**フレイル**」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。
フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！

「オーラルフレイル」セルフチェック

4点以上で危険性が高い!!!



質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・沢庵くらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1

「オーラルフレイル」

当てはまるものはありますか??

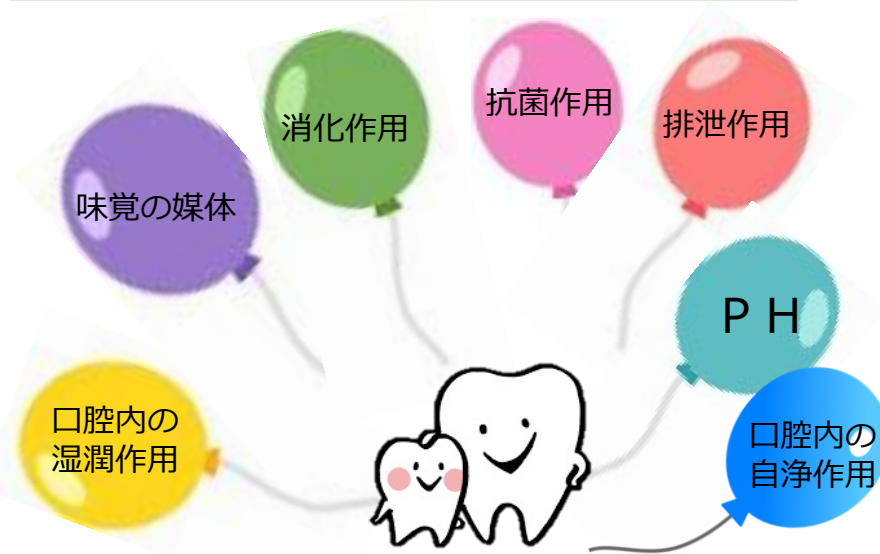
- ☐むせる・食べこぼす
- ☐食欲がない・少ししか食べられない
- ☐柔らかいものばかり食べる
- ☐滑舌が悪い・舌が回らない
- ☐お口が乾く・ニオイが気になる
- ☐自分の歯が少ない・あごの力が弱い



口に関する「ささいな衰え」が積み重なると・・・



オーラルフレイル
フレイル
病気



日常生活でのヒント!!

☆しっかり噛む

→しっかり噛むことで唾液腺を刺激し唾液の分泌を促す、消化も助けて一石二鳥!

☆喋る・歌う

→一人暮らしやスマホ依存で、会話が少なくなっていないですか? 新聞や本を声に出して読む、カラオケなどもgood!

☆舌や頬の運動で口の筋トレ

→舌の先で頬の内側に円を描く
→音が聞こえるようにブクブクうがい

実践1

「 balan をストローで吸い上げてみよう! 」



お弁当の仕切り等
に使用する balan を
ストローで吸うこと
で、吸う力が試すこ
とができます。



実践3

1秒間に何回「パ」が言えますか?

「パ」の音は、口をしっかりと閉じて発音することがポイントです。口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。

実践4 「声トレ」 カッパ

カッパ かっぱらった
カッパ らっぱ かぱらった
とって ちってた
カッパ なっぱ かった
カッパ なっぱ いっぱ かった
かって きって かった



実践2

「声トレ」 パ・タ・カ・ラ

大きな口で・大きな声で・ハッキリ・ゆっくり

パ

- 赤パジャマ青パジャマ黄パジャマ
- 豚が豚をぶったのでぶたれた豚がぶった豚をぶった
- カエルぴよこぴよこ三ぴよこぴよこ合わせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ

タ

- 狸子狸孫狸がにゃんここにゃんこまごにゃんこに化けた
- この竹垣が竹立てかけたのは竹立てかけたかったから竹立てかけた

カ

- 青巻紙赤巻紙黄巻紙
- 東京特許許可局
- キツツキきつつつつく木

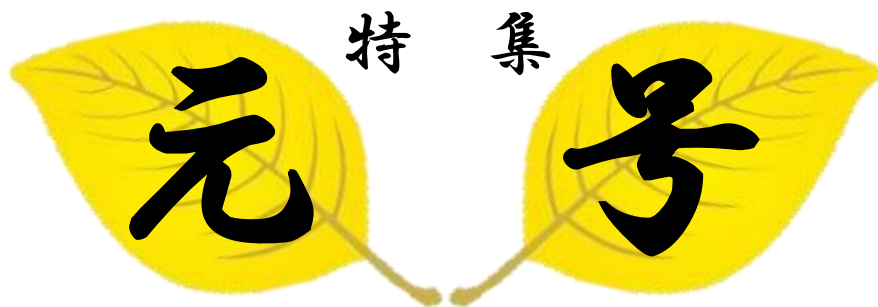
ラ

- 狩りをする雄ライオン雌ライオン子ライオン
- ラッキーボールラッキーボーイラッキーガール

オーラルフレイルを予防するためには・・・

- ①かかりつけの歯科医を持ちましょう
- ②口の“ささいな衰え”に気をつけましょう
- ③バランスのとれた食事をとりましょう

「実践」は頑張りすぎないこと!!
毎日継続することが大切です!!



天皇陛下が今年4月30日に退位され、皇太子さまが翌5月1日に即位されたことに伴い、この天皇陛下の退位の日をもって“平成”が終わり、新しい時代“令和”が始まりました。

また、令和という元号の発表や、天皇の退位等に関する皇室典範特例法を踏まえ今年のG.Wは10連休になるなど、今回の改元は話題性が高かったように感じます。

ということで、今号の広報誌では、この「元号」について特集してみたいと思います。

元号とは・・・

元号とは、特定の年代に付けられる称号のことで「年号（ねんごう）」と呼ばれることもあります。

古くは王の即位から年を数えましたが、一定の起算点を定めて年数を数える方法が考えられ、中国の前漢（紀元前206年～8年）の武帝のときに使用され始め、次第に近隣諸国でも使用されるようになりしました。

日本では、飛鳥時代（592年～710年）に元号が使用されるようになったといわれています。

日本で最初の元号は「大化」で、645年7月17日～650年3月22日までです。その後、長い歴史の中で数多くの元号が生まれ、現在の「令和」に至ります。

日本の元号の長さランキング

- 1位 昭和...62年2週間
- 2位 明治...44年10ヶ月
- 3位 応永...33年9ヵ月(室町時代)
- 4位 平成...30年4ヶ月半
- 5位 延暦...23年8ヶ月(奈良時代)

ちなみに、最も短い元号は“**朱鳥**”!!686年8月14日～686年10月1日までのおおよそ**1ヵ月半**でした

日本の元号に使われた文字と回数

29回	27回	21回	20回	19回				17回						
永	元 天	治	応	正 長 文 和				安						
16回		15回		14回	13回	12回	10回							
延 暦		寛 徳 保		承	仁	嘉 平	康 宝							
9回		8回		7回		6回	5回							
久 慶 建		享 弘 貞		明 禄		大	亀							
4回		3回					2回							
寿 万		化 観 喜 神 政 中 養					雲 護							
1回														
感 勝	吉 昭	景 成	乾 祚	衡 泰	亨 雉	興 鳥	国 禎	齊 同	至 銅	字 白	朱 福	授 武	昌 靈	祥 老

今年5月1日から始まった“**令和**”

この**令**という文字は今回初だったんですね!!

ライズの



鶴 マツヨ 様

大正15年 1月30日生まれ

Q. 大正はどんな時代でしたか？

私は大正生まれですが、15年なので大正の記憶はほとんどありません。なので、大正がどんな時代かはわかりません。

Q. では昭和はどんな時代でしたか？

昭和はまずは戦争があったことが一番大きかったです。私が女学校4年（現在の中学3年）のときに、大東亜戦争（太平洋戦争）が始まりました。戦争が始まってすぐは、いろんな勉強も普通どおりにして、日本が戦争に勝てば全世界の言葉が日本語になるから、勉強しなくてもいいなどの冗談も言われていました。しかし、だんだん戦況が厳しくなり、私よりも若い人はほとんど勉強もできなかったと思います。就職すれば、挺身隊に入らなくてもいいと聞いたので、父の口利きで事務職に就職しました。そのときの給料は、確か1日1円15銭だったと思います。その後、結婚して、子供を生みましたが、やはり戦後でも物はなく、育てていくのには苦労しました。でもそんな大変な時代でしたが、昭和もいい時代だったと思います。

Q. 平成はどうでしたか？

平成は、自分自身も年を取り落ち着いたせいもありますが、すごくいい時代でした。でもそれは、大変だった昭和があるから、そう思えるのだと思います。

Q. 令和はどんな時代になってほしいと思いますか？

やはりどの時代でもそうですが、いい時代になってほしいですね。みんなが幸せに過ごしてほしいです。

第1次世界大戦の影響により、日本国内の物価上昇が問題に！中でも特に上昇したのが「米」の価格。また、政府による買い占めが進行したことも原因となり、国民の手に米が回ってこない状況に...その結果発生したのが米騒動でした。

米騒動

大正時代には、世界を巻き込む「第1次世界大戦」が発生。人類最初の世界大戦がこの時代に発生したのです。

第1次世界大戦

一度は耳にしたことがあるこの言葉。大正デモクラシーとは、「民主主義の発展」を目指し1910年代から1920年代にかけて発生した運動、思潮と言われています。

大正デモクラシー

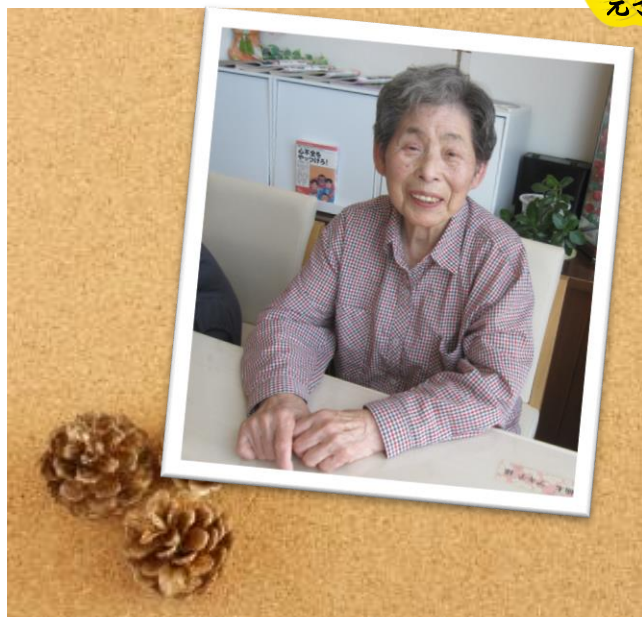
大正時代は1912年～1925年のわずか13年と短い時代でした。しかし、この短い時代のなかに、様々な出来事が発生しており、それらが日本の歴史を変えてきた重要な出来事となっています。

大正ってどんな時代？



楠本 アキ子 様

大正15年 7月15日生まれ



Q. 楠本さんが覚えている最初の記憶を教えてください

4歳の頃、両親は働きに出ている時に6歳の姉と近くの海岸に行き牡蠣や貝を採って家からこっそり持ち出したお米を炊いて食べていました。他には、山芋を掘っていました。姉は両親から大きな手毬を買ってもらっていましたが、私の手毬は小さく、悔しさから姉をたたいたりしていたら、父から叩かれた記憶があります。

Q. 昭和初期の思い出を教えてください

ませていて15歳の頃、二つ年上の海軍の彼氏がいました。こがみのるさんと言われる三潞郡の方で「お兄ちゃん」と呼んでいました。「榛名（はるな）」という軍艦にのっていましたが、16歳の時に戦争がはじまり間もなく戦死されました。その方と同じ海軍出身の良夫さんと結婚しました。

Q. 楠本さんにとって昭和はどんな時代でしたか？

とても生活がしにくかったです。戦争の為に貴金属は全て取られましたし、食べ物がなかったり、長袖を着る事も許されなかった辛い時代でした。

Q. 楠本さんにとって平成はどんな時代でしたか？

すごくいい時代でした。夫は亡くなりましたが、私にとって充実した時代でした。

Q. 令和をどう過ごしたいですか？

100歳までは健康で生きていたいと思っています。近くでいいので別府や雲仙、嬉野など温泉旅行に行きたいです。



完成・ファミコン発売などを
関門トンネル開通・東京タワー

昭和39年（1964年）、東京オリンピックが開催されました。10月10日の開会式を目標に新幹線や高速道路等のインフラ整備が行われ、これらの公共投資やホテルなどの建設需要、さらにテレビ等の購買意欲向上により、オリンピック景気と呼ばれる好況に沸きました。



東京オリンピック開催

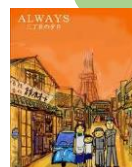
ドイツのポーランド侵攻によって始まった第2次世界大戦。続く日本真珠湾攻撃から始まった日米開戦により、ヨーロッパとアジア・太平洋を主戦場とする世界規模の大戦争となりました。原子爆弾に代表される兵器の進化和破壊力の増大により、多くの都市住民が犠牲となりました。



第2次世界大戦勃発

昭和は1926年から1989年までの約62年続いた時代で、「昭和は驚きの連続！」「昭和は日本史の中でも激動の時代だ！」と言われる時代でした。

昭和ってどんな時代？





中村 藤子 様

大正14年 9月11日生まれ

Q. 三時代生きてきて、一番印象に残っている時代はいつですか？
昭和です。

Q. どんなことが印象に残っていますか？

やっぱり戦争です。着るものも食料もなく、今みたいに手に入る時ではなかったもので、自分のことは後回しにしてみんなのために生きていました。

Q. 平成はどうでしたか？

昭和後期から平成にかけて物がどんどん手に入る時代になって、いい反面、こんな風で大丈夫だろうかと思っていました。若い人達が奇妙な事件を起こしたり、すごい奇抜なファッションをしていて少し心配です。

Q. 令和に期待することはありますか？

新しい天皇がどういう風に日本を見守られるか期待しています。

平成ってどんな時代？



平成は1989年から2019年まで約30年続いた時代です。「平らかに成る」という意義を込めた平成。記憶に新しい時代ですが、振り返ると実際はどのような時代だったのでしょうか。

働く人のデバイスがどんどん進化

ポケベルって覚えていますか？80年代後半、働く人の必需品といえば、固定電話、FAX、ワープロ。外出先での連絡手段は公衆電話！そんな中、ポケベルの出現は衝撃的でしたよね。4510↓「仕事」、49106↓「至急TEL」など。そんなポケベルの普及から、あつという間にパソコンが爆発的に普及。今では当たり前のメールのやり取りが90年代半ばから始まりました。そして、90年代後半には携帯電話！通話機能だけでなく、ウェブの閲覧をしたり、写メールを送ったり。そして、今やパソコン代わりにもなるスマホの時代です。振り返ると凄い進化ですよ！

人類が初めて100m走で10秒を切る☆

平成3年1991年の世界陸上競技選手権大会・東京大会での100m走でカール・ルイスが当時の世界記録となる9秒86をマークして優勝♪

動機不明の不可解な事件が…

地下鉄サリン事件・酒鬼薔薇聖斗事件・和歌山毒物カレー事件など、今もなおメディア等で報道されている悲惨な事件が頻発しました。

ライス フラダンスクラブ



現在、ライス宗像では11個のクラブがあり、ご利用者様はそれぞれ興味があるクラブに入られています。

その中でもフラダンスクラブは、毎回椅子が足りなくなるほどとても人気ぶりです。

雰囲気を出すためにレイを着けたり、アロハシャツを着て音楽に合わせて。最初は、「こんな動きなんかできない！」と言われていた方も、今ではしなやかに手や腰を動かしています。

フラダンスとは

「フラ」とは、ハワイ語で「ダンス」という意味があり、あの独特なゆらゆら動かししている手には「太陽、海、花」をイメージした振り付けになっています。

フラダンスの効果

①呼吸と体力の向上
有酸素運動としてもかなり効果があり、続けることによって心肺機能の向上が期待できます。

②リラックス効果

ハワイアンミュージックは他の音楽に比べ、比較的ゆっくりしているため、癒しの効果があると言われています。



ご利用者様の声

開講以来初めての表彰で、とてもうれしかった。毎回クラブがあることが楽しみなのでこれからも頑張りたい！

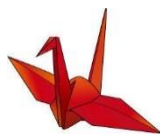
クラブがあつた日に、主人に踊って見せている。夫婦の会話や笑顔に繋がっている。今回、目に見えて頑張ったというのが分かったのだとても嬉しかった！

ただ楽しみながらやっているだけでこんなに良い賞状をもらえるなんてビックリした！

ほとんど女性ばかりで最初は恥ずかしさもあつたが、だんだん男性も来るようになって良かった。これからも楽しみながたやっていきたい♪

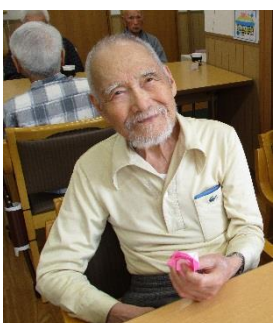


ケアセンター 折り紙クラブ



ライズケアセンターでは、月に数回折り紙クラブを開催しています。「折り紙」は、指先や指の腹・親指の付け根などを器用に使い分けられるため、良い頭の体操になります。角や辺を重ね合わせる注意力や、平面と立体の空間認識能力も鍛えられ。認知症にも効果があるとされています。

また、ライズケアセンターでは、季節ごとに折り紙の題目を変えることで、季節を身近に感じてもらえる工夫をしています。



私たちの腸内には、多種多様な細菌が1,000種1,000兆個以上あります。その細菌を顕微鏡で覗くと、植物が群生している「お花畑」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。腸内フローラの理想的なバランスは、中間の菌が（日和見菌）70%、そして善玉菌20%、悪玉菌は10%とされています。正常な場合は、善玉菌が優勢となりますが、何らかの影響で悪玉菌の増殖が進んだとき、腸内環境の悪化と表現されます。



腸内環境を整えるには、「腸そのものを整える生活習慣」があげられます。これは、**適度な運動**や**十分な睡眠時間**、朝食を抜かさないことなどです。

ポイント!!

善玉菌を含むもの × 善玉菌のエサとなるものを一緒に摂る

善玉菌を含むもの
(プロバイオティクス)



発酵食品、整腸剤(整腸薬) 等

善玉菌のエサとなるもの
(プレバイオティクス)



食物繊維、オリゴ糖 等

×

水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜類 (ごぼう、にんじん、
おくら、ブロッコリー、
ほうれん草)
豆類 (納豆)
いも類 (さといも、こんにゃく)
海藻・きのこ類、果物

オリゴ糖を多く含む食品

野菜類 (玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、
にんにく、アスパラガス)
果物 (バナナ)、豆類 (大豆)

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆
キムチ、味噌、チーズ

納豆の優れた整腸パワー

納豆に含まれる納豆菌には、腸内の悪玉菌を減らす働きがあり、腐敗菌の増加を抑制してくれます。また、納豆菌が腸内で善玉菌として働き、他の善玉菌の増殖を促す働きもあります。

腸内環境を整えるためには積極的に取り入れたい食品ですね!



叩けば冷える!瞬間冷却剤
軽量で携帯性も良く、夏
のお出かけには最適♪



家の中でも熱中症対策は必須!!閉め切った空間で、風通しが悪かったり、湿度が高かったりと原因は様々。室内の温度&湿度管理をしっかりしましょう。

今年の夏もアツいぞ~!!
最新☆熱中症対策グッズのご紹介



頭寒足熱に最適!!
そばがら枕で爽やかな睡眠を!!



ドラッグストアやスーパーでもよく見かける
“塩”○○!!汗をかくこと
で失われた塩分を手軽に
補給してくれます。





ライズトレーニングセンターアクティブ

PERSONAL TRAINING STUDIO

宗像市東郷127-1
ライズトレーニングセンターアクティブ
TEL **0940-72-4245**

ライズトレーニングセンターアクティブ

検索

お気軽にお電話またはHPからお問い合わせください

- ★大好きな趣味活動の継続のために
- ★いつまでも若々しい姿勢を保つために
- ★思いがけない転倒・骨折予防のために
- ★一生寝たきりにならないために

ライズトレーニングセンターアクティブにパーソナルトレーニングスタジオが誕生しました!!
当スタジオでは、お客様一人一人の体力レベルを考慮した、安全・効率的・効果的な“問題解決型個別指導”をご提供します。
低体力の方の体力・身体づくりから、元気シニアの趣味活動のための体力づくりまで、経験豊富なスタッフがお客様のご要望に幅広く対応いたします。

メニュー＆料金 ▶

マンツーマン個別指導

- ・**3,000円**(30分)
- ・**5,000円**(60分)
- ・チケット制(有効期限3か月間)
- ・販売単位20,000円・30,000円・40,000円
- ・料金は税別表記です

初回体験トレーニング(30分)

- ・**1,500円**
- ・一回限りのご利用とさせていただきます
- ・料金は税別表記です

グループ指導(60分)

- ・2名様で利用の場合 お一人**3,000円**
- ・3名様で利用の場合 お一人**2,000円**
- ・チケット制(有効期限3か月間)
- ・販売単位20,000円・30,000円・40,000円
- ・料金は税別表記です
- ・ご夫婦やお友達と一緒にトレーニングを受けることができるメニューです

トレーニングの流れ ▶

STEP1 カウンセリング

健康状態や身体状態の確認をさせていただいた上で、お客様のご要望をお聞きして、適切な目標設定をさせていただきます。

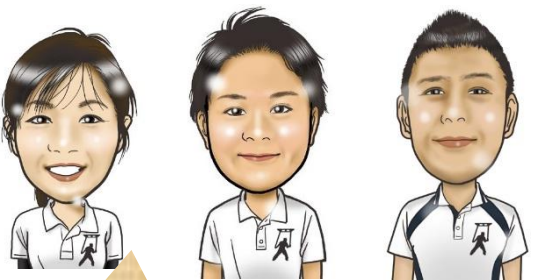
STEP2 測定

体成分分析装置である「InBody」での測定や、様々な動作の分析を行い、その結果に基づきトレーニングプログラムの作成及び調整を行います。

STEP3 トレーニング



ライズトレーニングセンター アクティブからのお知らせ



2019年4月1日から、パーソナルトレーニングスタジオがオープンしています!!
当スタジオでは、お客様一人一人の体力レベルを考慮した、安全・効率的・効果的な“問題解決型個別指導”をご提供します。

お気軽にお電話またはHPからお問合せください!!

TEL: **0940-72-4245**

ライズ津屋崎からのお知らせ



2019年4月1日から、ライズ津屋崎 3Fで一般向け体操教室を開催しています。

- ★個別レッスンあり
- ★送迎あり
- ★グループ体操

プログラム内容・ご利用料金等、詳細はライズ津屋崎までお問い合わせください。

TEL: **0940-39-3151**

一般向け体操教室

In ライズ津屋崎

～津屋崎の海を見ながら一緒に運動しませんか～

- ★個別レッスンあり
- ★送迎あり
- ★グループ体操

こんな方にお勧めです

- ✓体力の低下
✓筋力低下 など
- ✓歩行速度の低下
✓足幅の減少
✓ふらつき など
- ✓肩・膝・腰の痛み など
- ✓背中が曲がってきている など
- ✓足の引っ掛かり
✓転倒の危険性 など
- ✓物忘れ など

プログラム

- ✓ヨガストレッチ
- ✓筋力トレーニング
- ✓デュアルタスクトレーニング (脳への刺激)
- ✓口腔機能トレーニング
- ✓歩行指導
- ✓バランストレーニング
- ✓個別メニュー (希望に沿ったプログラムを立案) など

※自重を使って機能的なトレーニングを行います

ご利用案内

営業日 月曜日～金曜日 (祝日も営業)

時間 午前: 10:00～12:00
午後: 13:30～15:30

料金 ○週1回利用の場合 ひと月4,000円
○週2回利用の場合 ひと月7,000円

送迎 ご自宅の近所のバス停またはご自宅近辺まで

ココ セブイレ プラザ 市役所津屋崎庁舎

津屋崎 海水浴場 夕陽館

495号線 502号線

ライズ津屋崎

住所: 福津市津屋崎1-37-7
電話: 0940-39-3151
FAX: 0940-39-3181
HP: <http://rise-info.com>

ライズトレーニングセンター古賀

からのお知らせ



2019年6月1日から、ライズトレーニングセンターでは一般向け体操教室を開催します。

一般向けはライズグループ内では宗像地区と福津地区がメインでしたが、この度トレセン古賀で開始するにあたり古賀市内・福岡市東区の方々にも多くご利用して頂ければと思っています。

ぜひ見学へ!!お問合せお待ちしております!!

TEL : **092-410-1151**

ライズトレーニングセンター古賀

一般向け体操教室

送迎あり
グループトレーニング
による運動効率UP

— このような方にお勧めです —



✓体力の低下
✓筋力低下 など



✓背中が曲がって
きている など



✓歩行速度の低下
✓足幅の減少
✓ふらつき など



✓足の引っ掛かり
✓転倒の危険性
など



✓肩・肘・腰の痛み
など



✓物忘れ など

— ご利用案内 —

営業日 月曜日～金曜日（祝日も営業）

時間 午前：9：30～11：30

料金 ○週1回利用の場合 ひと月4,000円
○週2回利用の場合 ひと月7,000円

送迎 ご自宅の近所のバス停またはご自宅近
辺まで

— プログラム —

✓ストレッチ
✓筋力トレーニング
✓デュアルタスクトレーニング（脳への刺激）
✓言語トレーニング
✓姿勢改善
✓バランストレーニング
✓個別メニュー（希望に沿ったプログラムを立案）
など

ライズトレーニングセンター古賀



住所：古賀市天神1丁目3-14

電話：092-410-1151

FAX：095-410-2251

HP: <http://rise-info.com>



ライズグループからのお知らせ



通所介護ライズ古賀

「LINE@ はじめました！」

友達登録していただくと、ライズからの連絡事項や皆様の日中での過ごし方などを配信させていただきます。

もちろんなかなか聞くタイミングがないことも、簡単にお尋ねいただけます。ぜひご登録をお願いします。

【登録方法】方法は2つあります

その1 QRコード

①ホーム画面を開き、右上の赤い枠をつけた人のマークを押します

②QRコードを選択するとカメラの画面になります。

③スマホで下のQRコードを写します。
写すと、通所介護ライズ古賀がでてきて、「追加」という文字が出てきます。その「追加」の文字を押すと、追加されます



↑ QRコード

その2 ID検索

①その1の①と同じように人のマークを押します。

②検索を選択します。

③赤い枠の部分に

hikari2717@rise-info

を入力します。

④その1の③と同様に「追加」を押すと追加されます。



ライズグループでは、ご利用者様やご家族様と今まで以上にコミュニケーションをとっていきたいと考え、LINE@をはじめました。

日頃なかなかお話しするタイミングがなかったり、ふと疑問に思ったことなどを気軽にお尋ねいただければと思います。

登録方法等は各施設でご案内しています。詳細はお近くのスタッフまで!!



 **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-tsuyazaki@rise-info.com

ホームページ <http://www.rise-info.com>

RISEブログ☆やってます。
社内イベントやスタッフ交流の様子など、
日々アップしているのでぜひ見てみてくだ
さい!!
右⇒のQRコードを読み込んで簡単アクセス
http://blog.livedoor.jp/rise_hikari/



Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005