

# PRIDE *sign*

知識

元気の源は

血管力!

おうちレシピ

口の中でキャベツがシャキシャキ!  
「肉巻きキャベツ」

SDGsな人

Series 部門紹介 看護小規模多機能型居宅介護事業  
サービス付き高齢者向け住宅事業

二神社長に聞いた看多機&サ高住事業のこと

家トレ倶楽部

創心會の笑顔

投稿紹介

創心會  
グループ

新たな一歩を  
照らす。

# 元気の源は

# 血管力

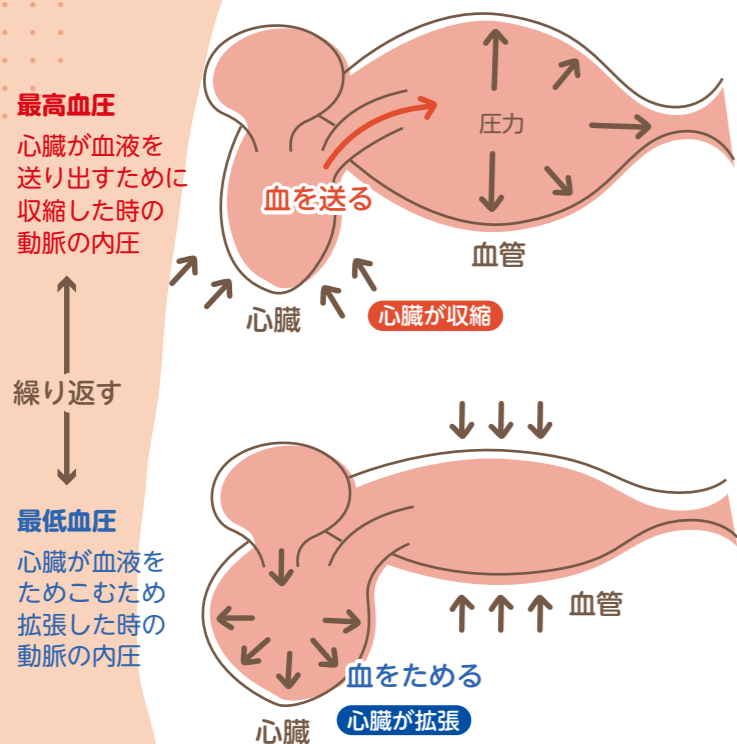


本年も残すところ、あとわずか。師走を迎えると、どことなく慌ただしい気持ちになるから不思議ですね。12月になると寒さは一段と増し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行したり、寒さによって血管が収縮して血圧が上昇したり、寒暖差から脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる時期でもあります。また、お正月休みや味覚が喜ぶ行事も多い季節なので、生活習慣病の進行にも注意したいところです。血管力が低下すると、私たちの身体はさまざまな症状を引き起こします。血管の若返りにもっとも重要な要素が「血圧」。測ったことのあるけど、どうして高くなったり、低くなったりするの？そもそも血圧って何？と、何となくは分かっている「血圧」を、日々の暮らしから少しだけ変えてみませんか。

## 血圧は血管力の第一歩！

### 血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、血管の壁(動脈の内側)を押し圧力のことです。血圧は心臓に近い血管ほど高く、手足などの末梢血管にいくほど低くなります。これが高ければ高いほど血管を傷つけたり、硬化させ、血管にかかる負担が多くなります。



### 血圧は変動している

血圧は常に変動しています。夜間睡眠中の血圧は低く、起きて活動している日中は高くなります。特に、食事や喫煙、入浴、排泄などの動作は血圧を上げます。その他、年齢や性別、気温、緊張、睡眠不足、寒暖差による自律神経の乱れ、ストレスや健康状態など、高血圧を招く要因は多くあります。血圧は刻々と変化しているため、病院やデイサービスで測る血圧が正常だからといって油断は禁物です。この日内変動は、自律神経の活動と深い関わりがあります。この自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、一方の活動が活発な時、もう一方の活動が弱くなるという特徴があります。血圧は交感神経が活発になる日中に上昇し、副交感神経が活発になる夜中に下降します。

### 正常血圧の数値

最高血圧 最低血圧  
**120 / 80** mmHg  
未満

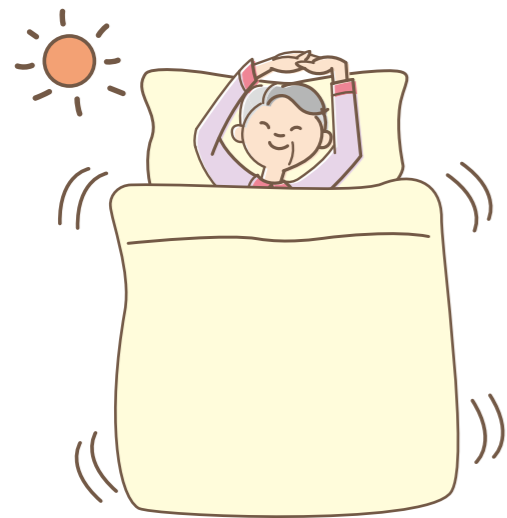
血管事故を起こさず健康で長生きするために理想な数値



「血圧手帳」をつけてみてもいいかもしれませんね

血圧を測定することで高血圧のリスク管理ができます。まずは、ご自分の血圧の数値を把握しましょう。





**布団の中で有酸素運動!**  
血管事故を招かないように注意することも大切ですが、血圧を安定させることも大切です。生活習慣病の予防にもなるので、痛みなど無理のない範囲で取り組んでみてください。  
たとえば、目が覚めたらパツと起き上がるのではなく、布団の中で手足をブラブラさせたり、上半身を揺らすなどして身体がポカポカしてきたら、ゆっくりと起き上がりましょう。

## 運動

### 布団の中で有酸素運動!

## 健康長寿のヒケツ

血管を柔らかくして、  
健康寿命を伸ばすには...

# 血管若返りストレッチ

血管年齢とは、実年齢とは別に血管のしなやかさ、硬さを基準にした血管の年齢のことをいいます。加齢による原因だけでなく、生活習慣の乱れやストレスなどによって血管の老化スピードが早まり、血管年齢が実年齢よりも高い方が増えてきています。それが心筋梗塞

や脳卒中に繋がることも珍しくありません。血管年齢を下げるためには血流を良くする運動が有効です。ここでは血管年齢を若返らせる体操をご紹介します。上下肢の曲げ伸ばしなどで痛みがある方は、無理をしないでくださいね。

- 1 椅子に深く腰掛け、腕を組みます。
- 2 肩とかかとを同時に10回ずつ上げ下げします。
- 3 朝晩に2セットずつを目安に行いましょう。

血流が良くなると、血管が開くので心臓への負担も減り、血圧が下がります。



岡山ブロック長/健康運動実践指導者・介護福祉士  
泉 伸也 (いずみ しんや)



朝晩のストレッチで  
血管力をUP!



寒いからと、熱いお湯に耐えながら入ったりしていませんか? いきみながら入ると血圧が急激に上がり、血管事故を引き起こすきっかけになりかねません。  
いきまないためにも、湯船には「はあ〜」や「あ〜」と声を出すとききまずに入れます。また、浴槽から出るときは身体が温まり、血管が開いて血圧が上がっているのです、急に立ち上がると、血の気が引いて、立ち眩みの原因になります。そのまま転倒してしまうなど事故の原因になるので、ゆっくりと立ち上がりましょう。お湯の温度は41度、浸かる時間は5〜10分がおススメです。

### 浴槽にはいきまずに入ろう!

**入浴**  
**寒さは大敵! 温めるが勝ち!**  
家の中のお風呂場は、心筋梗塞や脳卒中などの血管事故を招く危険エリアの一つです。特に冬場は脱衣所や浴室の寒冷刺激は血圧を急上昇させます。脱衣所は暖房器具で、浴室はシャワーで温めてから入ることをおススメします。また、お風呂のお湯の温度が熱すぎても血圧が上がります、ぬるすぎると身体を冷やしてしまい、結果的に血圧を下げてしまう原因となります。



## トイレ

### 気持ちに素直なことが大切

入浴と並んで、血管事故の危険エリアであるトイレ。排便時にいきんでしまうと、血圧がぐんと上がります。これが脳卒中の原因になることも珍しくありません。また、尿意があるにもかかわらず我慢するのもNG! それだけで血圧が上がってしまいます。尿意を感じたら、我慢しないで素直にトイレに行くようにしましょう。  
しかし冬場の夜間、トイレに起きるのはとくに血圧上昇に繋がります。寝る前に水分を必要以上に摂りすぎないようにするほか、いきまざるをえない方は食生活や運動から見直しましょう。



排せつを我慢することは血圧を上げる行為です。尿意や便意を感じたら我慢せずに、ゆっくりと起き上がってトイレに行きましょう。

## 血管をしなやかにする ケルセチン

ケルセチンは活性酸素によるダメージを防ぎ、赤血球の働きを活発にさせる効果があります。フラボノイド、ポリフェノールの一種で、主にタマネギなどの野菜に多く含まれている成分です。血流を改善する効果やコレステロール値を下げる効果、動脈硬化を予防する効果などで知られています。血管内皮機能が正常であれば、血管が柔軟性を保ち、血液が流れやすい状態になります。

**ケルセチンを多く含む主な食材**  
タマネギ、リンゴ、緑茶、柑橘類など

## 血管の若返り成分

### LTP (ラクトリペプチド)

LTPは、発酵乳から発見された乳タンパク由来のアミノ酸成分です。高めの血圧を下げる効果と、血管を健康でしなやかに保つ効果があることが確かめられています。米麹やゴーダチーズ以外にも、現在では、トクホ飲料やサプリメントとして商品化され、手軽に摂取できるようになりました。

**LTPを多く含む主な食材**  
米麹、ゴーダチーズ、ブルーチーズなど

## 動脈硬化の進行を防ぐ

### EPA (エイコサペンタエン酸)

EPAは青魚に豊富に含まれる必須脂肪酸で、体内で合成することができない成分です。医薬品としても利用されており、血栓をつくらせない成分が多く含まれているのが特徴です。DHA(ドコサヘキサエン酸)とともに血液をサラサラにしてくれる働きがあり、DHAとの相乗効果で脳内の血管を健康に保つ効果があります。

**EPAを多く含む主な食材**  
ブリ、サバ、アマニ油、エゴマ油など

## 血管を老化から守る

### リコピン

リコピンは、カロテノイドの一種で、トマトやスイカに多く含まれている赤色の天然色素です。強力な抗酸化作用を持ち、悪玉(LDL)コレステロールの酸化を防ぐことから、血流を改善する効果や、生活習慣病を予防する効果が期待されています。リコピンは完熟トマトに多く含まれていますが、生の状態よりもジュースやケチャップなどの加熱加工を施された状態の方が体内に吸収されやすい構造です。

**リコピンを多く含む主な食材**  
スイカ、トマト、金時人参、柿、あんず、マンゴーなど

# 栄養

血流をよくする/  
5つの成分

## 5つの成分

高血圧の人で塩分を控える人が多いことは一般的に知られている話だと思います。塩分と血圧の関係は、まだ十分には解明されていませんが、塩分(ナトリウム)を過剰摂取すると、身体が血液の浸透圧を一定に保とうとして血液中の水分が増えるため、結果的に体内を循環する血液量を増やすこととなります。このため、末梢血管の壁にかかる抵抗が高くなり、血圧を上げてしまうと考えられています。ただし、減塩による血圧を下げる効果は、1日の摂取量を6g未満にすることで高血圧患者の約20%の方の血圧は下がりますが、残りの約80%の方の血圧には変化が殆どありません。血圧を下げる働きのある成分や血流を良くする食材の摂取を心がけましょう。

## 脈拍を安定させ、血圧を下げる

### GABA

GABA(ギャバ)はアミノ酸の一種で、高血圧から引き起こされる脳卒中などの予防にも働きかけます。GABAは腎臓の働きを高め、血圧の上昇の原因となる塩分(ナトリウム)を排出する効果があるといわれており、正常血圧には影響せず、高血圧に対してのみ血圧降下作用を発揮するということがわかっています。また、脳内の興奮を鎮め、平常心を保つ手助けをしてくれる癒しの存在です。ストレスを軽減させる効果やリラックス効果があることで近年注目されている成分です。

**GABAを多く含む主な食材**  
トマト、キャベツ、大豆、キノコ類、緑茶など

食事はバランスよく摂取することが重要です。食事や栄養が気になる方は最寄りのフードリハスタッフにお気軽にご相談ください。

創心会百年煌倶楽部岡南  
管理栄養士 竹原 小菜津 (たけはら こなつ)

トマトはやっぱり  
万能だね!

創心会ナーシングベイ  
看護小規模多機能型居宅介護

Nursing small-scale multifunctional in-home care

通い、泊り、訪問機能で  
複合支援 他

看護と介護を一体的に「訪問看護」、「訪問介護」、「通い」、「泊まり」サービスを提供し、医療ニーズの高い在宅生活・療養を支援します。

看護小規模多機能型居宅介護（以下、看護小規模）は、訪問看護や訪問介護、通所、宿泊を組み合わせた一体的に提供する地域密着型サービスです。ケアプランは事業所のケアマネジャーが担い、要介護度が高く、医療的なケアを必要とする方々が、住み慣れた家や地域で安心して生活することをサポートします。利用料金は、月単位の定額制であり、身体の状態や家族の状況にも合わせて、ご利用頻度や回数が調整できます。病気を抱えていても、医療・介護の両面で支え、最期まで在宅療養が可能です。



最期まで安心して「自分らしく」過ごす居場所

看護小規模多機能型居宅介護事業所である「創心会ナーシングベイ大安寺」では、緊急時をはじめ、様々な状況に応じたケアを継続的に受けられます。最期まで「自分らしく」いられるよう医療、介護の両面から支援し、苦痛を和らげ、在宅療養を希望されるがん末期や難病の方、医療処置や病状確認に不安がある方、ご家族の介護疲れなど様々なニーズ



- サービス内容
- ① 看護職員がご自宅に伺い、健康観察や医療処置をするサービス
  - ② 介護職員が通所時や訪問し、身体介護や生活援助をするサービス
  - ③ 事業所に通い、食事や入浴、リハビリなどをして過ごすサービス
  - ④ 事業所に泊り、夜間を過ごすサービス

に対応しています。

また、二次的な合併症のリスクを減らすためのリハビリにも積極的に取り組めます。当施設では、リハビリ機器を常設し、関節拘縮や筋力低下の予防をしながら、生活機能の維持を目指します。最期まで尊厳を保つケアで、質の高い生活の継続を目指し、重度化や看取り期となっても、個々の生活に寄り添い続けます。

Assisted living residence

住まいの不安を解消！  
シニアライフの生活支援 他

安否確認と生活相談の機能を兼ね備えた、高齢者が住みやすい環境を整備したバリアフリー構造の賃貸住宅です。

創心会アシストリビング  
サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅は、2011年改正の「高齢者の居住の安定確保に関する法律（高齢者住まい法）」の基準により登録されたバリアフリー構造の住宅です。高齢者向けの賃貸住宅または有料老人ホームとして、一定の居室面積や設備の他、介護・医療と連携し、安否確認や生活相談サービス等を提供しています。高齢者が単身でも安心して暮らせる住宅は、通称「サ高住」と略して呼ばれることも多く、前記の法律に基づき、厚生労働省と国土交通省が共同で所管しています。

時を重ねるほど、  
自分らしく暮らせる住まい

「創心会アシストリビング」には、日中は相談員が常駐しており、安否確認や生活相談などが受けられます。医療機関等からの訪問診療や同施設内には訪問看護や通所介護、看護小規模多機能型居宅介護が併設されていますので、医療施設を退院後の療養目的やご自宅での日常生活に

不安をお持ちの方、介護保険サービスを利用されながら安心して在宅生活を過ごしたい方に適した住宅です。

ご入居の際には居室の家具などお好きなものをお持ちいただき、室温・湿度・照度などお部屋が快適な生活空間となるようお手伝いします。また、夜間は情報通信技術（ICT）により睡眠と離床を遠隔で確認することで、介助や巡回のタイミングを図り、ご入居者様の睡眠の妨げにならないケアの提供を心掛けています。共有スペースにはキッチンもあり、近隣のスーパーマーケット等でお買い物がされたものを調理して召し上がる他、建物内の厨房から栄養管理された温かいお食事を提供させていただきます。館内にはご入居者様が無料でご利用いただけるWiFiがあり、遠方のご家族等とも時間を気にせずオンラインでコミュニケーションをとることが可能です。また、ご来所された際には談話できるスペースもご用意です。地域で生活する喜びを感じ、時

を重ねながら、自分らしく暮らせる住まいを整えています。

- サービス内容
- ① 相談員による、安否確認や生活相談
  - ② 栄養バランスの整った食事
  - ③ 居室の清掃、洗濯などの代行サービス



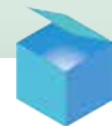
二社長に聞いた看多機 & サ高住事業のこと

# 創心流の特養モデルを事業化。 医療依存度の高い方も受け入れ支え抜く。



## サ高住と看多機を 組み合わせた 創心流特養モデル

創心會では、在宅にこだわって訪問・通所のサービスを主体に長く事業を行ってきましたが、利用者様の高齢化や独居の方、老老介護・認知介護をされている方が次第に増え、今まで担当させていただいた方やサービスを気に入っただけ利用いただいていた利用者様の中から、どうしても在宅が難しくなり、他の施設に入所されるようになりました。そんな先の見えない不安さや状況を無くしたい、利用者様を最期まで支えたいと思い、2018年に「特養くらしき日和」を開設しました。しかし、それでも入居待ちされている方が多いことから、特養のデメリットである総量規制や介護度による入所要件がなく、医療が必要な方も受け入れられる入居施設を事業化するために発案したのが、サ高住と看多機を組み合わせた創心流の特養モデルです。



## 不幸な寝たきり を作らないという 強い思い

アシストリビング(サ高住)とナーシングベイ(看多機)をセットにしたのは、医療依存度の高い方であっても病院ではなく、安心して暮らせる「生活の場所」を提供するためです。この入居施設では看護とリハビリ両方のサービスが受けられ、さらに2年後にはクリニックを併設する予定で、より重度の方の受け入れも可能になります。



## 人間としての 尊厳を最期まで 守るケアを貫く

本物ケアにおける役割について言えば、最期まで人間としての尊厳を守るリハビリであり、介護であり、看護であり、そういうケアを貫くことです。医療や介護度の高い方の受け入れには、スタッフの専門性が問われます。難しいケースを任せられるとよく言いますが、喜ばしいことじゃないですか。私たちは難しいケースをこれからケアしていく専門職じゃないといけない。それこそが専門職の役割ですよね。不幸な寝たきりを作らない。この信念を持って事業に参加し、腕まくりをして向き合っていく姿勢でケアをやり切ってもらいたいですね。また、利用者様にはたとえ医療的な問題・課題を抱えていらつしゃつても、ここを住まいと思っただけ、安心で暮らしをご支援させていただければと思います。



# おうち レシピ

口の中でキャベツがシタキシタキ！  
肉巻キャベツ



マルナカやMARUI各店で  
絶賛販売中！

ど根性ファームの  
千切りキャベツを使って  
レシピを考えました！



コミュニティベース Chaya-Cafe  
フードリハスタッフ。  
岩本 朋華(管理栄養士)

## キャベツから発見された ビタミンU

様々な栄養素が豊富なキャベツですが、ビタミンUという栄養素も含まれており、す。ちよつと聞き慣れないこのビタミンU。実はキャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれています。(どこかで聞いたような…!?) 主な働きは、胃酸の分泌抑制と、胃腸粘膜の新陳代謝促進で、胃・十二指腸潰瘍を予防する成分として活躍します。また、キャベツには消化を助けるミネラルも含まれており、脂の多い豚肉を食べる際は心強い味方ですね。これからの季節は冬キャベツの登場です。固く、しっかりと巻いているものを選び、この時期ならではのシャキシャキ感を楽しみましょう。

## 材料(2人前)

- ・千切りキャベツ 1袋
- ・豚バラスライス 約9枚
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・香味だれまたはポン酢 適量

## つくり方

①下ごしらえをする

豚バラスライスを広げて、両面に塩こしょうを振る。

②準備をする

①の端に千切りキャベツをのせ、手前からくるくると巻く。キャベツが両端から出ないように包みます。残りの豚バラスライスも同様に巻く。

③焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、焼き色がついたら、転がしながら焼いて火を通す。皿に盛り、完成！(電子レンジの場合は、600Wで約5分温める)

## 香味だれ

酢(大1)・醤油(大1)・砂糖(小1)・ごま油(小1)・おろししょうが(適量)・ねぎまたはたまねぎ(水にさらして絞ったもの)のみじん切りを混ぜ合わせる。





**ESDエイジーズ**  
 [SDGs | Sustainable Development Goals] 世界共通の言葉として、2015年9月の国連サミットで加盟国の前回一致で採択された持続可能な開発目標。思想や文化、人種や国を超えて、よりよい未来にしたいための17の目標です。企業や個人、大人や子どもなど、年齢や立場によってできる行動はそれぞれです。まずは、自分ならどうするか。それを一人ひとり考えていきましょう。ここでは、創心會グループのSDGsを体現している人を紹介します。よりよい未来へのつながり、可能性を感じてください。

File no. **07**

# @SOUSHINKAI SDGs 人

3  
4  
5  
「あなたにもできる」と伝えたい!

度々入院していた当時、看護師さんと話すうちに「自分には『障害』という壁はあるけど、自信を持って社会で生きていいんだ」と思えるようになりまし。そう思うと気も紛れたし、いつか私も人を笑顔にできる仕事に就きたいと思うようになりまし。一般就労を目指す私に「社会は厳しい。本当にやっていけるのか」と家族や先生は心配していましたが、連に入社することができました。私と同じような思いを抱える人に「あなたにもできる」と伝えたい。生まれつき障害を抱え、悔しさや後ろ向きな感情が全くないわけではありません。でも、そんな気持ちを持ち続けてもきりが。社会に出て、楽しいことや嬉しいことが沢山あると知ることができました。だから私はもつともつと色々なことを見て、触れて、感じて、さらに楽しみます。それが誰かの笑顔に結びつくことにも繋がったらいいな、と考えています。

▼ Koga Miyu

7  
9  
11  
12  
14  
**身近な生活実感から持続可能な社会を想う**

私の自宅には人感センサー式の照明や電動車椅子の充電器、酸素呼吸器等があり、心臓にあるペースメーカーのことも考えながら家族は家電を選びます。酸素呼吸器は「液体酸素」を使用するタイプで、電源が必要ないため災害時にも使用ができます。通勤は車が便利なので、運転してくれる家族の協力にいつも感謝しています。医療はもちろん、生活機器の発展や周りの人々の存在が私の生活の支えです。他にも、私は1日に摂る水分量の制限があるため、ペットボトルを使って摂取量を把握しています。

私の健康管理上、欠かせないペットボトルは、飲み終わると資源として再利用出来ませ。もしペットボトル製品が禁止されたら困ってしまうので、まずは私自身が資源の再利用を意識することが大切だと思っています。また、衣類はスポンの生地を引っ張って下肢を操っているけど、肌が弱いので丈夫だけど摩擦の少ない素材を選んでいきます。下着も使っています。自分の暮らしに適したものが選べることに感謝し、そういった環境が持続されるよう意識しています。



**古賀 充容 (こが みゆ)** File no.07  
 合同会社 連 地域のお役立ち隊「かもし課」勤務  
 文書デザイン検定3級 取得

幼少期から心臓病があり、中学生時代に受け心臓手術の検査で脊髄を損傷し、下肢に麻痺を患う。2017年岡山県立早島支援学校 高等部へ入学。在学中に職場体験実習に訪れた創心會グループに関心を持つ。卒業後は合同会社連に入社し「かもし課」に配属、事務員として請求書や見積書の作成、季刊誌やチラシなど広報物作成の他、フリマへの出品から売上管理までを担当。また、社外の講演会や職場説明会で講演等も行っている。

4  
8  
10  
11  
16  
**「理解して」ではなく、「知ってください」という**

合同会社 連のかもし課は、障害者や高齢者、子育てママなど様々な社員がそれぞれの個性や特性を活かして働いています。人には個々に苦手なことや出来ないことがあって当たり前。だけど、過剰に扱われるとストレスで、無関心や無神経になられると困る。そんなジレンマの中で、私たちが「理解してください」「知ってください」と言えたらいいなと私は思います。社会には色々な人がいて、障害があってもこのように働ける。居場所がある。そのことを知ってくれる人が増えるよう発信を続けたい。それが誰かの新たな一歩を照らすことに繋がるような気がしています。今後も自分の経験を通して大学などの授業や講演活動等でも発信していけたらいいなと思っています。

**主体変容で人や社会の心を変える**

私はまだまだ人生経験が浅いけど、社会の中で障害者に任される仕事内容は少ないと感じています。可能性が見つけられず、やる気が上がらないと言つ人もいます。もつとトライしたい、チャンスがほしいと思つている障害者がいる一方で、健常者や支援者の側からすれば、「どこまで出来るのか分からない以上は任せきれない状況がある」と思っています。そんな中、色々な「方法」を探して提案していただいている。その背景を想えば、障害者も自らができることを考え、一歩踏み出し、お互いの行動で理解を深められたらと思います。だから私は自分の特性を活かし、障害を武器にしながら、「できる」とは何でもしていきたい。それが連の事業目標とも繋がりが、地域に貢献することだと思つています。



他の出品者を参考に写真や文章を工夫しています。実際に出品した商品が落札されると大きなやり甲斐を感じます。



創心會グループの一員として、自分が発信する価値を探り、人から人へ思いを繋ぎます。

**「支える」想いを 支援する 合同会社 連**

連ならできるかも、連にシカできないことがある！介護保険サービスなどでは解決することが難しい悩みを、地域ぐるみで支え合い、繋がりを築く社会支援事業を目指し、コミュニティ支援、環境整備や資源ゴミ・不用品の回収、3R(リデュース・リサイクル・リユース)で、地域に貢献します。

- 営業所 / 〒710-0013 岡山県倉敷市中帯江98-5
- 電話 / 080-1903-1337
- 営業 / 8:30 ~ 17:30
- 休 み / 年末年始(12月31日~1月3日)







五感リハビリ倶楽部 岡南

※撮影時のみ、マスクを外しています



ナーシングベイ 大安寺



リハビリ倶楽部 玉島

# 創心會の笑顔

体を動かしていると、元気ハツラツ、  
笑顔も出てきますね。  
創心會グループの笑顔が素敵な方を紹介します。

元氣デザイン倶楽部  
茶屋町



リハビリ倶楽部 笹沖



五感リハビリ倶楽部 岡南



百年煌倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 玉島



訪問看護リハビリステーション  
高松中央



元氣デザイン倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 笹沖



百年煌倶楽部  
平田

就労準備型放課後等デイサービスTOIROAD+岡山校 管理者 西江 勇太 (にしえ ゆうた)



# 受験

次回締切: 2022年12月31日

投稿方法: 投稿用紙に作品を書いて

- ◎投稿箱 または、
- ◎FAX(086-428-0946) に投稿をしてください

事業所の玄関やフロアにあります



# 投稿紹介

## テーマ 雪

今回は138句の投稿がありました。  
ご応募いただき、本当にありがとうございました。  
ご紹介します！次回もお待ちしております。

## グランプリ

### 春近し 降りつつ消へる ぼたん雪

【講評】 大きな雪片が、まるで牡丹の花びらのように見えるぼたん雪は、別名「春告げる雪」とも呼ばれているそうです。降りつつ消えるぼたん雪の描写に、時間の流れや季節の変わり目を風情豊かに感じとる筆者の心情が映し出された句ですね。

## 準グランプリ

### 雪を見て 北での赴任を 思い出す

【講評】 降る雪を見て、かつて仕事で北方に赴任されていた頃を思い出された筆者の懐古録を聞かせていただきたくなるような句です。その土地での出会いや体験、雪が積もる地での暮らしはどのような工夫や知恵があったのでしょうか。ぜひ、教えてください。

訪問看護リハビリテーション中洲  
大塚 重清

元気デザイン倶楽部茶屋町

小引 仁志

雪の玉 童描きたる 道標

リハビリ倶楽部今 原務

孫の手に 赤い実二つ 雪うさぎ

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

紺碧の空 新雪映える 富士の山

訪問看護リハビリテーション中洲 岡田良平

雪の降る街に生れてここに在り

届かぬかの地を思ふ此頃

リハビリ倶楽部児島 岡野啓子

雪を踏む 父の跡踏み 学校へ

元気デザイン倶楽部総社 西村洋子

淡雪や 一寸法師の 雪だるま

リハビリ倶楽部茶屋町 西方邦春

雪だるま 孫と喜び 歳忘れ

元気デザイン倶楽部茶屋町 大森孝夫

リハ終えて 車窓に写る 初雪や

百年煌倶楽部平田 富岡淳

初雪や 赤い椿に 雪ぼうし

リハビリ倶楽部笹沖 野路昭雄

粉雪に 肌を近づけ 薄化粧

リハビリ倶楽部笹沖 林政男

六花 顕微鏡にて 調べる子

リハビリ倶楽部邑久 浮田電子

雪一面 どこまでつづく ユートピア

リハビリ倶楽部益野 岩井宏枝

雪重り 頭をたれる 山の木々

百年煌倶楽部平田 岩永利正

雪の日の ねぎの収穫 忙しく

リンクスライヴ笠岡 吉貫直久

車窓より 冠雪の富士 今日幸

そつしんクリニック茶屋町 篠原みどり

降る雪を まつげに重ね ばん馬行く

訪問看護リハビリテーション高松中央 上北慎吾

雪の朝 遠くで聞こえる マリンライナー

百年煌倶楽部茶屋町 森上美智子

しんしんと 雪は無言で ただつもる

元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子

石ぼとけ 雪の帽子じゃ 寒かろに

元気デザイン倶楽部総社 渡邊雅章

二本杖 我が散歩時に 小雪舞う

元気デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子

ボタン雪 庭の枯木に 花咲かす

百年煌倶楽部平田 平松幹也

朱の金に 孫と合作 雪うさぎ

百年煌倶楽部平田 友澤たけ子

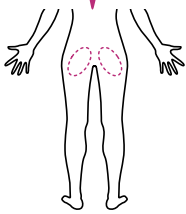
# 大殿筋強化トレーニング

## 骨盤前傾の修正



ここに効く!

大殿筋



転倒のリスクを軽減する  
立ち・座りを強化するトレーニングです

寒い季節は体が縮こまり、姿勢のバランスを崩し転倒する危険性があります。立ち上がる・座る動作の際は骨盤まわりにある大殿筋が重要です。この筋肉を鍛えることで、歩く時に体が前方に倒れることも予防できます。このトレーニングで美しい姿勢やスムーズな動作を手に入れましょう。

1

うつぶせになり、お腹の下に枕を置きます。そして、膝を直角に曲げます。



家トレ倶楽部  
動画でチェック!



<http://pr6.space/0/> 家トレ

チャンネル登録

2

膝を直角に曲げたまま、大殿筋を使って、片足ずつ股関節から持ち上げるように上下させます。

無理せず回数を  
増やしていきましょう!

左右1セット  
5~10回を  
反復

- 膝は直角に曲げたまま
- お腹に力を入れる



## 訓練ポイント!

腰が反り返ってしまわないように、枕をお腹の下に置きます。枕からお腹を浮かせる気持ちで、腹筋群を意識して行いましょう。



※疾患がある方は、かかりつけ医や専門職にご相談ください。  
※運動時に痛みや動悸がある場合は中止してください。

創心会訪問看護リハビリステーション岡山  
作業療法士/山本 響(やまもと きょう)



社外報 読者アンケート vol.117

FAX 086-428-0946  
(24時間受付)

Q1 創心會グループ社外報 PRIDEsign を読む頻度について教えてください。  
(該当する番号に○をつけてください)

1. 今回 はじめて    2. 毎号 読んで いる    3. たまに 読んで いる

Q2 本誌で掲載している記事や内容はいかがですか？  
(該当する番号に○をつけてください)

1. とても 良い    2. 良い    3. 普通    4. 悪い    5. とても 悪い

Q3 本誌で興味深かった・面白かった記事にチェックしてください。(複数選択可)

- 表紙     特集「元気の源は血管力！」  
 部門紹介「看護小規模多機能型居宅介護＆サービス付き高齢者向け住宅」  
 SDGsな人                                       創心會の笑顔  
 投稿紹介                                         健康「家トレ倶楽部」  
 読者プレゼント                               撮影秘話

Q4 その他、今後読みたいテーマやご意見・ご要望をお聞かせください。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

いつもご意見・ご要望をお聞かせいただき、ありがとうございます。大切に読ませていただいております。また、皆様のお声は社内にて前向きに検討させていただきます (広報 CSR 部)

フリガナ		電話番号	
氏 名			
年 齢	<input type="checkbox"/> ~20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代 <input type="checkbox"/> 90代~		
住 所	〒 _____		
ご希望プレゼント番号(※)	区分(ご自身のあてはまる属性) <input type="checkbox"/> ご利用者様・患者様 <input type="checkbox"/> ご家族様 <input type="checkbox"/> ケアマネジャー様 <input type="checkbox"/> その他(    )	ご利用施設名・ご利用サービス名・事業所名など	

(※) ご希望プレゼントは必ずご記入ください。複数のご応募はお控えください。

個人情報保護に関して、広報誌を発刊するにあたり、創心会グループでは、ご利用者様をはじめとする全ての創心会グループに関係する方々の個人情報の保護が重大であると考え、「個人情報の保護に関する法律」に基づき、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努め、次に挙げる利用目的の範囲内で、個人を特定できない形で処理した統計データとして利用いたします。 ■個人情報の取得と利用目的/①プレゼントの抽選、当選商品発送のため ②バックナンバーの発送のため ③広報誌発行に伴う連絡・DM、各種お知らせ等の配信・送付のため ④創心会グループからのセミナー、キャンペーン等イベントのご案内のため ⑤読者様からのお問い合わせ・ご依頼へのご回答のため ⑥個人を特定しない形式の統計資料作成のため ■共同利用する個人情報等の項目/創心会グループは、個人情報(氏名、住所、電話番号、年齢、メールアドレス)を次のグループ会社間で前述した利用目的で共同利用する場合があります。 ①共同利用する者の範

圍/株式会社創心会、株式会社ハートスイッチ、社会福祉法人創心福祉会、株式会社リンクスライヴ、合同会社ど根性ファーム、合同会社連、そうしんクリニック茶屋町 ②共同利用の管理責任者/株式会社創心会 【連絡先】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心会(広報・CSR部 河崎崇史) 代表取締役社長 二神雅一 TEL: 086-420-1500 ■第三者提供/創心会グループは、ご本人の事前の同意を得た場合、法令に基づく場合その他法律上認められている場合を除き、個人データを第三者へ提供することはありません。 ■開示請求/貴殿の個人情報について、ご本人には、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認の上、対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。【個人情報相談窓口】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 創心会グループ個人情報問い合わせ窓口 TEL: 086-420-1500 FAX: 086-428-0946 E-mail: info@soushinkai.com

山折り③

料金受取人払郵便  
倉敷局承認  
1078  
差出有効期間  
令和5年9月  
30日まで  
(切手不要)

倉敷市茶屋町 2102-14  
社外報「PRIDEsign」vol.117  
2022年12月号プレゼント係

710-8790  
344



山折り②

氏名や住所など、はっきりご記入いただけますと幸いです。  
この読者アンケートは、ファックスまたは封書としてご利用いただけます。  
ファックスの場合はP.17のみご送信ください。

封筒でご送付の場合、切手は不要です

のりしろ④と貼り合わせてください

山折り①

アンケートにご協力をいただいた方々に心から感謝申し上げます。

皆様からいただいたご意見やご指摘につきまして、真摯に受け止めると共に改善努力を継続していくことで皆様にご満足いただける誌面を目指してまいります。

今後もよりご満足いただけるよう努めてまいりますので、引き続き貴重なご意見をいただけますようお願いいたします。

1

株式会社いのうえ様 御協賛  
Ending Note(終活ノート)

20名様

Ending Noteは、ご家庭内での大切な思い出や、これからのために残したい記録など、今の人生をよりよく生きる為に準備しておく終活ノートです。ご自身の人生の有終の美を飾り、遺された方々の安心のためにも、最後の贈り物を準備する際の羅針盤として、このEnding Noteをお役立てください。

PRIDEsign Vol.117  
PRESENT

## 読者プレゼント

読者の皆さまのお声をぜひお聞かせください。  
P.17のアンケートにお答えいただいた方の中から  
抽選でこちらの商品をプレゼントします。

応募締切:2022年12月31日(当日消印有効)

2

岡山エフエム放送株式会社様 御協賛  
FM岡山76.8 オリジナルフリクションボールペン(黒)

15名様

FM岡山オリジナルPIROT社製フリクションボールペンです。FM岡山の放送はラジオ以外にも視聴アプリ「ラジコ」からパソコンやスマートフォンでも楽しむことができます。「ラジコ」をダウンロードすれば、お住まいの地域のラジオ番組を無料で聴ける他、過去一週間に放送された番組であれば、ライフスタイルにあわせて聴くこともできます。

3

創心会グループ 協賛  
ChayaCafeオリジナルカレンダー2023  
haruのキセキ(サイズ:A5判/掲示サイズ:A4判)

20名様

昨年大好評で完売となったChayaCafeオリジナルカレンダーの2023年度版です。模擬就労スペースChaya-caféで活動されている岡本晴美さんのパステルアート作品が月替わりで楽しめます。暖かい色使いで、四季折々の情景が魅力のアートカレンダーは、ChayaCafeや最寄りの創心会の事業所でもお買い求めいただけます。(1冊500円(税込))

PRIDE  
sign

プライドデザイン vol.117 撮影秘話



## 創心会アシストリビング大安寺 石井 肇さま



ある日、スタッフから表紙モデルの撮影にご協力いただける方を探していると耳にされた石井様から「モデルになってもいいよ」と快諾をいただき、撮影はスタートしました。一見、クールな印象ですが、実直で面倒見もよく、優しい笑顔を見せてくださる石井様のことを推薦する声スタッフが、石井様が表紙モデルを引き受けてくださったことをとても喜んでいました。撮影当日はクリスマスを意識した厚手の服装で、日中の汗ばむ気温の中にもかかわらず、終始カメラマンの要望に合わせて様々なポーズにお付き合いいただきました。撮影後は居室にもお招きいただき、創心会のデイサービスから贈られたお手紙や写真を拝見し、私たちへの気遣いに感激いたしました。表紙には石井様のクールさと優しさが伝わる表情のお写真をチョイスしました。

# 年末年始のお休み

平素は、格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。誠に勝手ではございますが、下記の期間を休業させていただきます。  
皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承の程よろしくお願いたします。

法人名	サービス	事業所	休業期間	
 <b>株式会社 創心會</b>	保 育	そうしんかいぽっ歩保育園	12/29 ~ 1/3	
	障害福祉	児童発達支援ルーム 心歩	12/31 ~ 1/3	
		就労準備型デイサービス TOIROAD+		
	デイサービス	リハビリ倶楽部		
		元気デザイン倶楽部		
		百年煌倶楽部		
	訪問サービス	五感リハビリ倶楽部		
		訪問看護リハビリステーション		
		ヘルパーステーション		
	福祉用具貸与・販売	生活環境プランニング		12/29 ~ 1/3
	ケアマネジャー	居宅介護支援センター		12/30 ~ 1/3
	ショートステイ	ポジリハショート		年中無休
	グループホーム	グループホーム 心から		
看護小規模多機能型居宅介護	ナーシングベイ			
サービス付き高齢者向け住宅	アシストリビング			
自費サービス	元気の体操			
	健康教室〔会員制〕	12/27 ~ 1/9		
ベーカリーカフェ	Chaya-Cafe	12/29 ~ 1/4		
 <b>株式会社 ハートスイッチ</b>	人材紹介・研修・資格講座・コンサルティング		12/30 ~ 1/3	
	ハートスイッチ校	倉敷校・岡山校		
			岡山南校・東岡山校	12/29 ~ 1/3
 <b>合同会社 ど根性ファーム</b>	圃場、第1加工場・第2加工場		年中無休	
 <b>社会福祉法人 創心福祉会</b>	ぽっ歩保育園 平田		12/29 ~ 1/3	
	百年煌倶楽部 平田		12/31 ~ 1/3	
	ポジリハショート 平田		年中無休	
	くらしき日和 平田 (特別養護老人ホーム)			
	居宅介護支援センター 平田		12/30 ~ 1/3	
 <b>株式会社 リンクスライヴ</b>	就労継続支援A型	リンクスライヴ 妹尾	1/1・2	
		リンクスライヴ 笠岡	12/31 ~ 1/2	
	就労継続支援B型	リンクスライヴ 茶屋町	12/31 ~ 1/3	
 <b>合同会社 連</b>	環境整備、資源ゴミ・不用品回収等		12/31 ~ 1/3	
 <b>そうしんクリニック茶屋町</b>	医療保険	外来(内科・リハビリ科)	12/31 ~ 1/3	
	介護保険	訪問リハビリテーション		

※ 休業日に関しては、事業所・サービスにより異なります。

※ 入所施設への面会につきましては、感染対策中につき、事業所へ直接お問い合わせ願います。(リモート対応もございます)

※ ご不明点などございましたら、ご利用中の事業所にお問い合わせくださいませ。