

日本一不親切な親切で。1人でも多くの人に心豊かな生活を。

vol.120
[プライドデザイン]

2023.4

PRIDE *sign*

リスクを知る！ちゃんと見る！

注目やくち

3大健診値

おうちレシピ

朝活にパワー！腸活にハッピー！栄養満点！！
「巣ごもり玉子」

SDGsな人

Series 部門紹介

模擬就労スペース&コミュニティベース Chaya Cafe

二神社長に聞いたChaya Cafe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。

2. 血中脂質検査

高い数値が出ても
自覚症状がないのが特徴

中性脂肪(脂肪)

脂質は体に必要なエネルギー源ですが、摂りすぎると中性脂肪となって血液中にも増えてきます。数値が高いほど、血中脂質のバランスが悪くなっている状態です。

基準値 50~150mg /dl 未満

基準値外の場合に疑われる疾患

- 高 肥満、脂肪肝、肝疾患
- 低 低栄養

HDL(善玉)コレステロール

血液中の余分なコレステロールを回収する働きをします。数値が低ければコレステロールの回収が追いつかず、蓄積すると動脈硬化を進行させる恐れがあります。

基準値 20~40mg /dl 以上

基準値外の場合に疑われる疾患

- 高 脂質異常症、心疾患、動脈硬化関係
- 低 心疾患

LDL(悪玉)コレステロール

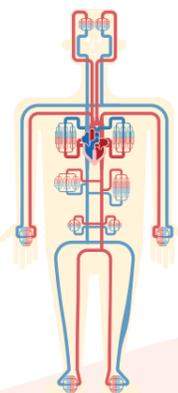
コレステロールを全身に運搬する働きをします。数値が高いほど、コレステロールが血中に多くなっている状態で、蓄積すると動脈硬化を進行させる恐れがあります。

基準値 60~120mg /dl 未満

基準値外の場合に疑われる疾患

- 高 心疾患、脳卒中、動脈硬化関係、腎臓病、肝疾患
- 低 免疫力低下、低栄養状態

人間の血管の長さは
地球2周半と同じ



体の大きさからは想像できないかもしれませんが、成人の血管を太い血管、細い血管すべて繋ぎ合わせると、その長さは約10万kmとされています。なんと、地球約2周半分と同じ長さです。その血管の中を血液が猛スピードで循環しながら、全身に酸素や栄養を運び、老廃物を回収するなどの生命維持に関わる大切な働きをしています。そのため、心臓から血液を送る動脈は肉厚で、弾力性と柔軟性に富んでいます。しかし、心臓が押し出す血液の圧力が強過ぎる状態が続いたり、血液中の脂質や糖が必要以上に多いと、血管の内壁が傷ついたり、余分なコレステロールなどが溜まりやすくなります。これこそが血管の老化、動脈硬化の始まりです。動脈硬化の進行は、頸動脈エコー検査や脈波伝播速度検査以外に、血液検査の結果でもセルフチェックができます。ここで注目するのは、血管の状態に関わりが深い「血圧」「血中脂質」「血糖」の数値。それぞれの検査の目的と内容を確認し、「自身の健診値を基準値と比べてみてくださる。

血管も老化する!?
ヒントは健診値だ

第1弾はPRIDESign117号も見てね

好評につき第2弾
元気の源は血管力

注目すべき

3大

3. 血糖値

糖尿病は国民病。しかし痛みがないため、
放置する人が続出しています

空腹時血糖

食後、食物の糖質はブドウ糖に変換されて血中に増えますが、次第に細胞に取り込まれるので、空腹時には血糖値は安定します。数値が高いほど、細胞に入れないブドウ糖が血中にあふれている状態です。

基準値 70~100mg /dl 未満

基準値外の場合に疑われる疾患

- 高 糖尿病(糖尿病合併症)、甲状腺機能亢進症、肝疾患
- 低 低血糖症状

HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)

赤血球中のヘモグロビンという色素のうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す値です。過去1~2カ月の血糖の平均的な状態がみれます。HbA1c値は血糖値が高いほど高く、糖値が低いほど低くなります。

基準値 5.6%未満(NGSP値)

基準値外の場合に疑われる疾患

- 高 糖尿病、肝疾患、腎機能障害
- 低 低血糖症状、貧血、栄養不良

1. 血圧

健診値だけでなく、通常の血圧も
把握しておきましょう

収縮期血圧・拡張期血圧

心臓が縮んで血液を押し出す時に血管壁にかかる圧力と、心臓が膨らんだ時の圧力を調べます。数値が高いほど、血管に負担がかかり、内壁が傷つきやすい状態です。

基準値 収縮期(最高)血圧...130mmHg 未満
拡張期(最低)血圧...85mmHg 未満

基準値外の場合に疑われる疾患

- 高 高血圧症、動脈硬化症、心疾患、脳卒中
- 低 低血圧症

リスクも知って、
セルフチェック!!

リスクを知る ちゃんと見る

健診値

春は新生活が始まる季節。健康診断のタイミングですね。今回は血液検査の結果に注目。血管の老化の指標となる、健診値と血管機能との関係についてご紹介します。さあ、みんなで血管力を高めよう!

項目	
身体計測	身長
	体重
	腹囲
	BMI
✓ 血圧	収縮期血圧 拡張期血圧
✓ 血中脂質検査	中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール
肝機能検査	AST (GPT) ALT (GPT) γ-GTP
✓ 血糖検査	空腹血糖 HbA1c (%)
尿検査	糖

「これくらいなら歳のせい」は禁物だよ

次ページへ 基準値を外れるとどうなる!?



Q. 基準値を外れるとどうなる!?

血管の中での変化を見てみましょう



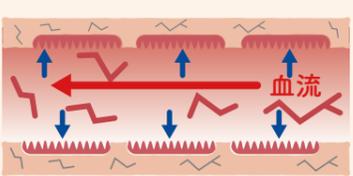
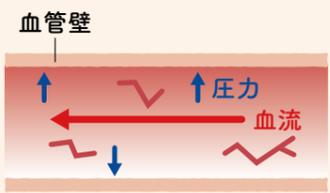
血管の老化は生活習慣から

長年の生活習慣を映し出す鏡

動脈硬化は、早い人は40歳前後から認められます。しかも、動脈硬化は自覚症状がないまま進行します。進行には個人差があり、その速度を決めるのは、加齢だけでなく、長年の生活習慣です。左図のような偏った生活習慣に思い当たる人は要注意！どのくらい血管の老化が進行しつつあるか、それは過去の健診値と比較すると分かりやすいのではないのでしょうか。検査結果の値が前年よりも基準値から遠ざかっているほど、血管の老化が加速している状態と言えます。

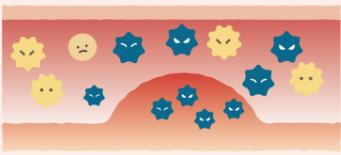
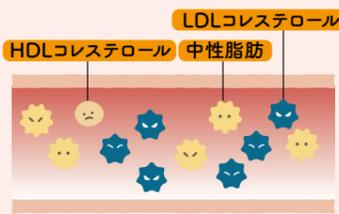
血圧が上がる

心臓は高い圧力で血液を送り出し、血管はその圧力に耐えようと厚く硬くなります。すると心臓はさらに強い圧力で血液を送り出すようになるため、血圧が高くなります。



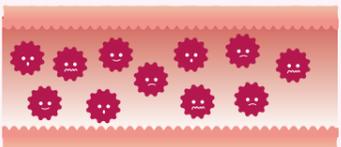
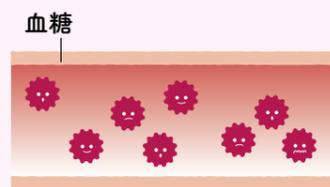
血中脂質のバランスが崩れる

中性脂肪とLDLコレステロールが増え、余分なLDLコレステロールを回収するHDLコレステロールが減少することで、血液中の脂質バランスが崩れてしまいます。



血糖値が上がる

血糖値が上がるということは、糖を細胞に取り込むインスリンがうまく働いていないということ。細胞に入れない糖が血中に溢れる。



A

放置された状態が続くと血管がボロボロになり動脈硬化が進行します

動脈硬化とは、文字どおり動脈が硬くなる状態のことです。多くは、LDL・コレステロール(悪玉コレステロール)の増加や血圧が高い状態が続いて血管壁に負担がかかることで進行します。決して動脈硬化をあなどってはいけません。動脈硬化になると、血管や心臓に大きな負担がかかって心臓の機能が低下したり、血管が破れて生命にもかかわる大きな病気を発症するリスクが高くなります。

心臓への負担

心不全

臓器が機能しない

心疾患

血管が破れやすい

くも膜下出血

脳出血



あの人大丈夫？

偏った食生活・内臓脂肪



- ・好き嫌いが多い
- ・野菜を食べない
- ・揚げ物が好き
- ・間食が多い
- ・多い濃い味つけが好き

喫煙や飲酒

- ・タバコを吸う
- ・休肝日を設けず飲む



運動不足

- ・運動をしていない
- ・階段を使わない



ストレス

- ・睡眠不足
- ・いつも疲れている
- ・イライラする



特に中性脂肪に気をつけて！

血中脂質では、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールに目がいきがちですが、注目していただきたいのは中性脂肪です。中性脂肪値が高いと、善玉といわれるHDLコレステロールが減り、余ったLDLコレステロールが回収されずに体内を循環しているうちに小型化して血管壁に入り込み、動脈硬化が加速度的に進む危険があるためです。実際に中性脂肪値が高い人は、LDLコレステロール値が低くても、心疾患を起こしやすいというデータもあります。

血管の老化はこの値にも注目！

肝機能を表す

AST値

ALT値

今回注目すべき3つの健診項目のほかに目を向けたのが、肝機能検査のAST(GOT)・ALT(GPT)です。肝臓には血液中の余分な脂質を蓄積する働きがあり、**脂肪をため込むとALTの数値が高くなります。**ALTの基準値は30IU/Lですが、20IU/L以上になったら血液中の脂質が過剰になってきたサイン。血管の老化が始まっていると考えることができます。また、ASTとALTのバランスで肝機能の状態を知ることができます。

次ページへ 血管力を高める方法とは!



解決!



血管力を高める方法は

ズバリ

食事

と運動

です!

血管老化の予防や改善のためには、食事、運動を含め、生活習慣の見直しと改善が基本で最も重要です。しかし、制約や厳格ばかりを要求するものではなく、ありのままの生活が大切です。重要なことは正しい知識を得ることです。そして、自分の生活に無理のない範囲で続けていくことです。できることから少しずつコツコツと、焦らず、気長に続けていきましょう。まずは第一歩を!



これで血液サラサラだ

合言葉は
おさかな
スキやね!

食事療法は
生活習慣病の
改善の基本

今号で紹介する「おさかなスキやね」とは、血液をサラサラにする作用がある食品の頭文字を繋げた健康のための食育ワードです。血管の老化予防や肥満予防など様々な効果があります。1日の食事の中に上手に取り

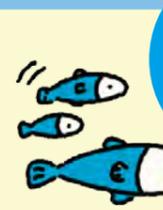
入れて、食生活改善の合言葉にしてください。もちろん、毎日すべての食材を取り入れるのが理想ですが、なかなか難しい場合もあると思います。3日単位で取り入れるのが続けやすく、オススメです。

お



オリーブオイル、お茶
オリーブオイルは動脈硬化や高血圧の予防効果が。また、お茶は血管の老化を防いでくれる。

さ



魚
特にサバやイワシなどの青魚に含まれているDHAやEPAが動脈硬化や高血圧の予防が見込める。

か



海藻
ぬめり成分が血糖値やLDLコレステロール値の上昇を抑制。脂肪の吸収を抑える効果も期待できる。

な



納豆などの大豆製品
「ナットウキナーゼ」や「イソフラボン」は、血栓を溶かして血液をサラサラにする効果がある。

ス



酢
コレステロールの分解を早め血流を改善。また赤血球の膜を柔軟にし、血管への負担を軽減できる。

キ



キノコ類
食物繊維が血糖値上昇を抑制。免疫機能を活性化させて病気の予防効果が見込める。

や



野菜
血糖値や血圧の上昇を抑える食物繊維も豊富で、便秘の予防に。旬野菜は栄養価が高くおすすめ。

ね



ネギ、玉葱、ニンニク類
におい成分のアリシンが血栓(血のかたまり)を予防し、血液をサラサラにする効果が見込める。

(注)栄養の偏り、摂りすぎに注意しましょう



ぜひスタッフにも相談してくださいね!

生活習慣病の
予防・改善は
有酸素運動だ

酸素をたくさん取り入れながら、運動負荷が低く、弱い動きをある程度の時間継続して行う運動のことを有酸素運動といいます。一方、無酸素運動とは、短距離走やジムで重い負荷をかけて行う筋トレを短時間行う運動のことです。これは、筋力UPや基礎代謝量を高めることができます。

生活習慣病の予防・改善には、エネルギー源としてカラダに蓄積されている体脂肪が使われる有酸素運動の方が効果的だといわれています。

1日
20分

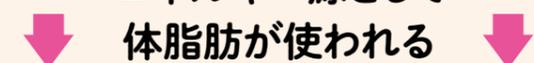
有酸素運動

- ・ウォーキング(散歩)
- ・サイクリング
- ・水泳や水中歩き
- ・ジョギング
- ・なわとび など



1日2回に分けて行っても20分の運動と同じ効果だよ

比較的弱い力が継続的に筋肉にかかり続けるために、エネルギー源として体脂肪が使われる



生活習慣病の
予防・改善に効果的

模擬就労、社会参加、 コミュニティベース 他

高齢者・障害者の多様なハタラクを支援し、
地域のあらゆる人々に社会参加や交流を促す事業です。



住み慣れた地域で暮らしていくためには、生活支援の他、「社会参加・社会的役割」を持つことはたつきかける地域資源開発やネットワーク化が有効であるとして、日本全国でその地域性に応じた取り組みが広がってきました。介護事業所では、利用者の自立支援を通じて、生活機能の回復を促し、その先の社会参加の場を繋ぐ支援が課題となっています。自立や社会参加が促進されるためには、地域資源を当事者と共に認識し、参加を目標とするなどの動機づけをしていくことが重要です。

模擬就労スペース&コミュニティベース

Chaya Cafe(チャヤカフェ)

地域に開かれた施設を目指して

株式会社創心會の「チャヤカフェ」は、倉敷市茶屋町にあり、ご利用者の模擬就労を目的としたベーカリーカフェです。店内は創心會のデイスーパーと隣接しており、焼き立てパンの香りと共に、障害や要介護状態であっても生き生きと働く方々の様子を日常的に見ることが出来る環境です。「どんなことをしているの?」「自分にもできるかな?」と興味や関心をもっていたいただき、いつまでも自分の役割をもちたいといったことへの意欲が芽生えるように設計されました。模擬就労をされている方々は、この就労体験を通じて、一般就労や就労支援事業所にステップアップされた実績がある他、障害のあるお子様の社会性を養う実習の受入れも行ってきました。チャヤカフェではこれらの取り組みを、広く地域の人々に知っていただけるように、毎月お便りを発行。本年2月からはインスタグラム(※)での情

報発信もしています。気軽に立ち寄り、パンやカフェを楽しみながら、地域の誰もが集える地域交流スペース。人々の目的や関りが繋がる基地となる場所を目指しています。



サービス内容

- ① 模擬就労(パンの製造・販売接客など)
- ② ベーカリーカフェ
- ③ 地域交流スペース

※Chaya Cafe インスタグラム(読者プレゼントページP.19参照)

二神社長に聞いたChaya Cafeのこと

ご利用者様が主体的に参加できる場所であり、 障害児の将来も提案できる場所に。



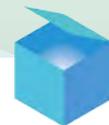
療法師の専門的なりハビリテーションによる身体機能の回復はもちろん重要です。しかし、それ以上に私が大事だと思うのは、その訓練によって「どのような活動に従事できるようになるのか」、もしくは「生き甲斐を見つけれられるのか」ということです。実際、「生き甲斐を感じられる活動に従事している人は、永く健康でいられる」との研究結果があります。つまり、社会の中に自分の役割や居場所があれば、そこで期待され、応えようとすることで体の活動量がキープされ、健康維持につながると。こうした自律的な活動に導くことこそが、リハビリテーションの本来あるべき姿なんですね。「何のためにリハビリするのか」をカタチにし、表現する場所の必要性を感じていたことが、チャヤカフェを開設した理由のひとつです。

利用者様の活動や社会参加を支援する、就労リハビリの場を作ろうと考えた時、昔からパン製造は障害のある方の居場所・役割づくりに向いていたこと、そして、パン屋の開業支援をしている「おかやま工房」の社長との偶然の出会いもあり、ベーカリーの開設を決めました。短期間の訓練で開業でき、しかもオーブンがコンパクトで扱い易く、デイサービスの事務所だったスペースにちょうどマッチする。利用者様が主体的に参加できる可能性を秘めていることが、何よりも私の中で響きました。フロアから見えるようにガラス張りにしたのもそれを意識してのことです。ここで就労体験を積み、一般就労された方もおられますし、その姿をご覧になった利用者様が新たにチャレンジされるケースも。嬉しい効果が現れています。

パン屋に決めたのには、もうひとつの夢が私にあったからです。それは障害児の方が将来、パン屋を経営して生活できるようにするという夢です。親御さんが最も思い悩むのは、子どもがどうやって生きていくのかという問題です。ひとつの提案になるのではないかと考えたのが、家族でパン屋を開業することです。親御さんと障害のあるお子さんが一緒にパンを作る。親が亡くなり、残された方だけで経営していくのは難しくなるかもしれないので、共同体のようなグループを作る。あるいは、独りにならないように私たちが支援する。そういうこともイメージしてベーカリーの開設を決めました。受け皿となる足場は作ったので、これをモデルに本気で商売を始めるケースが生まれてくることを期待しています。



何のために
リハビリするのか。
それが大事



決め手は
デイサービスに
併設できること



障害児の方が
生きていくための
提案のひとつに



創心會ビレッジに入る際に通過するバイタルゲートでは、センサーにより、体温や心拍などバイタルサインに異常がないかを確認。体調不良者やリスクの疑われる人を発見した場合は、瞬時にサービススタッフに共有され、スムーズな検査や受診につなげます。また、ゲートで計測した情報は個人データとして蓄積され、診察時や検査時、予防や健康維持のために活用されます。

テクノロジーで、更なるふれあいを

2040年、ご利用者様の状態を観察するバイタルチェックという行為も、テクノロジーによって非接触で健康状態を情報化する技術へと進化していることでしょう。私たちは、このテクノロジーによって人同士が触れて伝わることや、専門職による観察を無くすことが目的ではありません。省力化された時間を、これまで以上にご利用者様との接点を増やすことや品質向上に活かしたいと考えています。



朝活にパワー！腸活にハッピー！栄養満点！！

巣ごもり玉子



おうち
レシピ



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！



地域密着型 特別養護老人ホーム
くらしき日和 平田
フードリハスタッフ。
川口 晴子(管理栄養士)

腸活で人気のキャベツと
準完全栄養食品の玉子で
手軽に栄養補給！

巣ごもり玉子は、千切り野菜を鳥の巣に見立てた料理のこと。ベーコンの塩味とキャベツの甘味が玉子とよく合い、ごはんにもパンにも合います。玉子(鶏卵)はビタミンCと食物繊維以外の栄養素がほぼ含まれた準完全栄養食品といわれており、消化もよく、食欲がないときにもおススメの食材。つまり、千切りキャベツを使った巣ごもり玉子は、キャベツのビタミンCや食物繊維がプラスされた栄養バツチリのひと品です。キャベツはビタミンCが風邪予防や肌の調子を整えるのに働くほか、食物繊維は整腸作用があり便秘改善も期待されるなど、腸活食材としても人気です。

材料(一人前)

- ・千切りキャベツ 1袋
- ・ベーコン 1枚
- ・玉子 1個
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々

つくり方

- ①材料を炒める
1cm幅にカットしたベーコンをフライパンで炒め、カリッとしてきたら千切りキャベツを加え、軽く炒める。
- ②巣をつくる
火を弱火にし、①のベーコンとキャベツをフライパンの中央に円形にまともめ、中央にくぼみを作る。
- ③玉子を割り入れる
②のくぼみに玉子を割り入れ、塩、胡椒を振り、蓋をす。玉子が好みのかたさになったら火を止め、器に盛り、完成！

ワンポイント

ベーコンを入れるので、塩は控えめに。塩の代わりにチーズやコンソメでアレンジするのもおススメです。キャベツの他にもニンジンなど野菜を追加して、彩りも栄養もアップさせましょう！



SDGs 17 人



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。それを一人ひとりが考えていきましょう。ここでは、創心会グループの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。

1
2
4
11

貧者の一灯であっても、自分ができることをする

世界中の子どもたちが、誰一人飢えることなく、平和で安心して暮らせる世界の実現を願い、貧者の一灯でも、真心を込めて困られている人々の力になりたい。また、資源豊かな地球や日本の豊かな文化を次世代にバトンタッチするには、人々の力を結集するべき。善き人が良き環境を保つと考えて、まずは自分ができることを実践していきます。

7
12

より良い配分で暮らす

他国の紛争もあって、物価やエネルギー料が高騰しています。品物が余って捨てることは勿体ないし、光熱費を使用する家事は深夜料金の間になど、積極的に配分し検討していくことが必要な社会ではないかと思えます。そういう節制を軽んじない意識やいざという時はお互い様と思ひ合える心が、人同士の絆も深めるのではないかと考えています。



▲Kawashima Naomi

3
8

「ありがとう」を達成感やチャレンジ意欲に

主婦をしてきた私にとって、料理は自分も含め皆と飲み合えるコミュニケーションツールのようなもの。ご利用者が喜ばれるお料理をと腕を振るい、家族や地域の方に手作りお菓子をお配りして、「ありがとう」と言われると達成感を感じます。いつまでも学びたい気持ちがあり、現在はパソコンも勉強中です。町内回覧のお知らせ文の作成や表作成などができるようチャレンジしています。最近では、福祉ネイルにも関心があるので習いたいです。

File no.09

川島 ナラミ (かわしま なをみ)

創心会ヘルパーステーション倉敷 勤務
訪問介護員2級養成研修課程、難病患者等ホームヘルパー養成研修基礎課程、全身性障害者移動介護従事者養成研修課程、視覚障害者移動介護従事者養成研修 修了

1958年大分県立大分商業高校を卒業後、就職。結婚後、妊娠を機に退社、専業主婦となる。夫の転勤で岡山に定住。子どもの大学進学のためパートタイマーで復職。知人の紹介で訪問介護員2級養成研修課程を修了し、2003年から登録ヘルパーとして創心会に入社。現在も現役ヘルパーとして活躍し、今年で勤続20年を迎える。また、地域では愛育委員として2008年から10年間活動した。

3
8
11
16

私の訪問介護は、心がけと自己管理の積み重ね

創心会ヘルパーステーション倉敷での私は、管理者やサービスマン管理責任者の皆さん、そしてご利用者様たちの良き縁に恵まれ働いています。関りある方々と共に責任ある仕事を続けるためには自己管理が重要。体調が悪いと周りに対して笑顔や前向きな気持ちになれないです。よね。好きな言葉は「天知る地知る我知る子知る」「一つの言葉で喧嘩して、一つの言葉で仲直り」。自分の行いが他人に与える影響、自分の心にゆとりをもつことが、言葉を自制し周りへの思いやりになる。この仕事での遅刻はゼロ、ご利用者様の介護方法をまとめた自作のカルテも書き続けて、安心・信頼ある訪問介護に努めています。

地域の人々の交流地点、そんな存在を目指して

愛育委員をしていたので、一人の地域住民として創心会のフリーマーケットやバザーなどにも参加させていただきました。イベント時に限らず、地域の人々が創心会リハケアタウンに集まり交流し、ホッと息を付いて、お話しして帰っていくような場所になったらと思っています。高齢者も障害者も、介護サービスの提供時間以外の場で私たちとの関わりが増えることで、人と人が助け合い、感謝や感動、繋がりを強くしていきます。そういった関わりが、より地域包括ケアシステムに繋がると思います。私がお手伝いできることがあれば何でも関わっていきたくです。



20年書き溜めた自作のカルテは、ご利用者様の心創りはもちろん、自分のためにもなると振り返る川島さん



創心会ヘルパーステーション倉敷

私たちはご利用者様の自宅を訪問して、その方に合わせた生活・人生の回復に、排泄や入浴等身体的な介護や、調理、洗濯、掃除等日常生活に不可欠な支援を行い、自立に向けた生活のサポートをいたします。倉敷市の他、早島町、岡山市へも訪問しています。地域の隣人のような親しみあるケア関係とプロ意識の高い仕事で信頼を得る訪問介護・居宅介護を提供します。

- 場所 / 〒710-1101 倉敷市茶屋町2104-1
- 電話 / 086-420-1500 ■FAX / 086-428-0946
- 営業 / 8:30 ~ 17:30 [訪問介護計画書に応じて、24時間365日のサービス提供]
- 休み / 土・日曜日、年末年始(12月29日~1月3日)

※撮影時のみ、マスクを外しています



五感リハビリ倶楽部 岡南



百年煌倶楽部 平田



リハビリ倶楽部 邑久



五感リハビリ倶楽部 (笹沖)



百年煌倶楽部 平田



元気デザイン倶楽部 (笹沖)



リハビリ倶楽部 笹沖



元気デザイン倶楽部 (笹沖)



リハビリ倶楽部 今



五感リハビリ倶楽部 (笹沖)



リハビリ倶楽部 笹沖



リハビリ倶楽部 益野

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。

グループホームSoushinka
の笑顔のサポート

グループホーム心から 管理者 兼 センター長代理 森 和也 (もり かずや)



次回テーマ

傘(かさ)

次回締切: 2023年4月29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 新生活

今回は151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。
ございます！次回もお待ちしております。

グランプリ

送り出す

我が子の門出

手を握る

【講評】 進学・就職・結婚など、折々に子の門出を見送る親。新生活へと踏み出す子の成長を喜ぶと同時に、どこか寂しく離れたい葛藤や、言葉では言い尽くせない親心から無意識に子の手を握ってしまう—そんな描写が目につかぶ一句に、家族愛の深さを感じました。

準グランプリ

独り部屋

新生活に

窓の月

【講評】 新たな土地での新生活。一人暮らしがスタートした夜でしょうか、部屋から見上げた夜空に浮かぶ月は、故郷で見た月と同じ。共に同じ月を見て誰かの存在を思い、孤独さや心強さ、様々な思いが垣間見え、郷愁をそそられました。

百年煌倶楽部平田

富岡 淳

リハビリ倶楽部笹沖

野路 昭雄

看取り終え リハビリ通い 新生活

リハビリ倶楽部水島 横田トシ工

新生活 親から離れ 初炊

リハビリ倶楽部今 原務

桜咲く 案山子の歌が 気をそそる

リハビリ倶楽部高松中央 佐々木明子

クラス替え 新しい花を 咲かせよう

トイロード岡山校 秋山颯香

マスクなし 笑顔が見える 新生活

リハビリ倶楽部笹沖 森清一

新生活 充実支援の 母の愛

リハビリ倶楽部笹沖 神志那雅数

入社式 こぶしを握る 自己紹介

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

母高齢 老人ホームの 新生活

リハビリ倶楽部邑久 浮田富子

スーパーで 出したカードは まえの店

百年煌倶楽部平田 平松幹也

新生活 桜の香りに 見送られ

リハビリ倶楽部笹沖 林政男

六畳間 新生活は 机だけ

ヘルパーステーション倉敷 篠原みどり

新築の ヒノキの香り 気が和む

リハビリ倶楽部邑久 太田賢

新生活 ロッカー代わりの 冷蔵庫

リハビリ倶楽部今 原務

合格の報 沈丁花香る 新生活

リハビリ倶楽部笹沖 林政男

憧れと 不安を抱き 東京へ

元氣デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子

初孫に 幸多かれと 祈る祖母

元氣デザイン倶楽部茶屋町 安藤寿美子

辞令受け 知らぬ他国で 新生活

百年煌倶楽部平田 岩永利正

夢ひらく この道の先き 会社あり

百年煌倶楽部平田 三上参次

初下宿 夜桜見ながら 銭湯へ

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

初仕事 目覚し時計 2コセット

百年煌倶楽部平田 平松幹也

断捨離の 一語で捨てる 勿体な

訪問看護リハビリステーション高松中央 上北慎吾

隣のね 部屋の人がさ 引っ越した

トイロード岡山校 藤岡聖

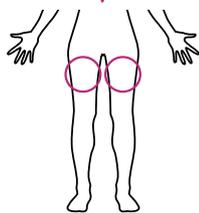
このコーナーでは川柳や俳句、短歌を(ご自身の作品で未発表のもの)募集しております。投稿されたものは、社外報やウェブサイト等に掲載することがありますので、ご了承ください。審査員がじっくりと選ばせていただいております。わからないことはお近くのスタッフ、または広報CSR部までお問い合わせください。ぜひ皆様の投稿を楽しみにしております。

膝伸ばしトレーニング

膝痛と膝関節症の予防

ここに効く!

大腿四頭筋



太腿の筋肉を鍛え、膝関節の痛みを予防・改善するトレーニングです

春は、外出や運動の機会が増えるので、膝痛の予防が重要です。膝関節の痛みは太腿の筋力不足が影響します。立ち上がりなど、体を持ち上げる動作で使われる「大腿四頭筋」が弱ると膝関節に負担がかかり、膝関節の痛みや変形につながる可能性があります。トレーニングで健康な膝をつくりましょう!



いえ
家トレ
倶楽部

1



背筋はまっすぐ

スタートポジション

足の裏を地面につけて座ります

背もたれを使わずに椅子に座り、両手で座面をつかむ。

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

左右1セット
10回

2



膝をまっすぐに伸ばします

片方の脚がまっすぐになるところまで4秒かけて脚を上げる。一拍置いて、4秒かけて1の状態に戻す。左右同様に行う。

つま先は天井に向ける

一拍ずつおいて繰り返し

4秒かけて上げる
4秒かけて下げる

訓練ポイント!

最後まで膝を伸ばすことで、より大腿四頭筋を強化できます。膝の痛みに注意しましょう。

なるべくまっすぐ



※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中洲
理学療法士/柳田 空理(やなぎだ こうり)



社外報 読者アンケート vol.120

FAX 086-428-0946
(24時間受付)

キリトリ線

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. 今回のはじめて 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「注目すべき3 大健診値」
 部門紹介「模擬就労スペース&コミュニティベース Chaya-Cafe」
 創心會未来図鑑 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 TOPIC NEWS

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		
氏名	電話番号	
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。

のりしろ㊥

のりしろ㊧

のりしろ㊦と貼り合わせてください

のりしろ㊦と貼り合わせてください

のりしろ㊦

のりしろ㊦

1

ミサワホーム中国株式会社様 御協賛
ミッフィーオリジナルグッズ 第2弾
(水切りマット/巾着袋)



5名様

MISAWA 住まいを飾って生活のおつきあい
ミサワホーム中国

▶▶▶♡プレゼント第2弾▶▶▶

住環境をとりまくあらゆる分野の開発に取り組まれている総合メーカー「ミサワホーム中国」様より、読者プレゼント第2弾として、ミッフィー柄の「水切りマット」と、麻布でできた巾着袋をセットでプレゼント。水切りマットは、少量の食器のちよい置きや大きめのお鍋の水切りに便利なアイテムです。

2

Chaya-Cafe 協賛
米粉の焼菓子3種セット
(ナッツクッキー・コーヒークッキー×各5枚、
アーモンドチュイル×7枚入)

5名様



ChayaCafe人気のオーツ麦やナッツを使用した米粉の焼菓子の詰め合わせです。サクッ!ホロッととした軽い食感で食べあきない美味しさのクッキーは、TeaTimeにぴったりです!子どもからシニアまで幅広い世代に安全・安心にお召し上がりいただけます。

3

創心會グループ 協賛
ハウス食品「おいしくせんい」ゼリー
(63g×5個)

5名様



ハウス食品の「おいしくせんい」は、1個で約7gの食物繊維が補給できるカップゼリーです。味も「りんご・もも・うめ・ココアプリン・マンゴープリン」の5種類とバリエーションも豊富です。これからの季節は、冷やすとより一層おいしくお召し上がりいただけます。



PRIDE sign

プライドデザイン vol.120 撮影秘話

創心会リハビリ倶楽部 邑久 久重 賢治さま



住み慣れた場所で、穏やかに好きな農作業、将棋や塗り絵などを続けられるように健康維持に励まれている久重様。役割をもって積極的に生活をおくられています。スタッフから更なる意欲向上にモデル出演しませんかという後押しもあって、今回の撮影に臨まれました。撮影日、久重様はご自分で考えられたベストとパンツのセットアップで、出迎えてくださりました。スポーツマンでポジションはピッチャーだったと、野球の思い出も語ってくださりながら、カメラマンの探る構図に合わせてきびきびとポーズをしてくださりました。撮影後は周囲の期待に応えられ嬉しかったそうです。表紙には、そんな久重様の謹厳実直で頼もしい表情のお写真をチョイスしました。



健康経営優良法人2023認定取得!



この度、株式会社創心會は「健康経営優良法人2023(中小規模法人部門)」の認定を取得しました。弊社では

二神雅一代表取締役社長による健康宣言のもと、心身ともに最高のコンディションでいることで、しっかりと業務に取り組みたいと考えています。生活習慣病やメンタルヘルス対策はもとより、過重労働や従業員の健康支援に力を入れています。

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。「日本健康会議」によれば、日本の総人口は、今後100年間で100年前(明治時代後半)の水準に戻っていく可能性があり、この変化は千年単位でも類を見ない、極めて急激な減少推移として、経済や社会保障など様々な社会基盤への影響が懸念されています。これに対し、経済産業省では、健康長寿社会の実現に向けた取組の一つとして、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、健康の保持・増進につながる取組を戦略的に実践する「健康経営」推進のため、2016年「健康経営優良法人制度」が創設されました。

健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。認定要件としては、健康づくり担当者を設置、健康経営の具体的な推進計画を立案し、従業員の健康診断データをもとに受診勧奨や受動喫煙対策、感染症予防や適切な働き方に向けルール・制度を明文化する等々の取組に対し、評価基準をクリアした法人のみがこの認定を取得できます。

創心會グループでは、今後も持続可能な社会保障制度への挑戦と地域共生社会の実現を目指して参ります。

障害福祉事業部会岡山県支部設立に向け始動!

一般社団法人全国介護事業者連盟(以下、介事連)は、法人・サービス種別の垣根を超えた介護事業者・障害福祉事業者による団体として2018年に設立し、加盟事業所数では業界トップの団体です。

昨年春には、全国介護事業者連盟岡山県支部を設立、今夏には障害福祉事業部会の支部設立に向け、本格的な活動を開始しております。全国では47都道府県支部の設立を目指しており、各地域や自治体ごとの課題やニーズに沿ったきめ細かい活動を目指しております。

創心會グループの二神雅一代表は、当該連盟の障害福祉事業部会副会長を務めており、県内の加盟事業所と共に、持続可能な障害福祉制度の実現支援に向け、現場や利用者等の多角的視点による制度・施策提言、情報発信を行い、障害福祉事業者の資質と処遇向上、社会福祉の発展に寄与する所存です。今後も、関係各所には様々なご支援とご協力をいただくことがありますが、何卒よろしく願っています。



一般社団法人全国介護事業者連盟

当連盟は「介護の産業化・障害福祉サービスの発展」と「生産性の向上」を持続可能な介護保険制度の確立を支える2大テーマに掲げ、法人やサービス種別の垣根を超えた介護事業者と障害福祉事業者による団体として設立。現在全国2,829社、18,991事業所が加盟する団体です。現場の皆様の声を5大政策方針に基づき、政策提言を行うことで、事業環境の改善活動に活かします。

一般会員(会費無料)を募集しております