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.121
[プライドデザイン]

PRIDE sign

2023.6



口腔ケアで目指せ健康長寿

おうちレシピ「キャベツの花シューマイ」

SDGsな人

COVER INTERVIEW「未来を切りひらく第一歩は前を向くこと」

創心會未来図鑑「コントロールタワー」

家トレ倶楽部　創心會の笑顔　投稿紹介

新たな一歩を照らす。
創心會グループ

新コーナースタート！出演者募集中!!

COVER INTERVIEW

PRIDE sign vol.121

未来を切りひらく 第一歩は前を向くこと



創心会リハビリ倶楽部® 水島

大野 のり子さま

NORIKO OHNO

大野のり子さまは２人姉弟の長女として福島県で生まれ育ちました。ご主人の転勤で倉敷市水島に移り住み、４人の息子に恵まれ、長年主婦として家庭を支えてきました。趣味活動をはじめ、外出がお好きで、以前は行きたいところへは自ら車を運転されていました。現在はご主人と二男、四男との４人暮らしです。

1 ご利用の背景

私は63歳の頃、自宅で就寝中になかなか寝付けず、急な寒気や手のしびれを感じ、そのまま意識を失い、病院に救急搬送されました。診断は脳梗塞でした。左上下肢に麻痺を患い、歩行が困難で移動には車椅子を使用していました。その後、回復期病院へ転院し、社会との接点を回復するなどの目的から、退院後は通所リハビリを利用。その後、入院中に同室だった方の紹介から「デイサービス創心会リハビリ倶楽部水島」を利用することになりました。利用当初、動きづらい手足の治療にミラーボックスという訓練と歩行や筋力トレーニングの指導を受けました。おかげで現在は、近い場所へは杖を手放して歩くこともあります。台所は自分の聖域。夫や息子を安心させたいと、可能な限り家事をし、季節の花や小物を飾るなどして楽しんでいます。

発症前は、コーラスやフラダンスグループに参加し、水彩画も楽しんでいました。コンサートのために県外にも行くほどで、とにかく芸術が大好きです。昨年、歌手活動を休止する氷川きよしのコンサートにも行けました。家族の心配もあって以前の様に車の運転はしていませんが、いつか必要になる日が来ると考え、免許の更新講習をクリアしました。心残りは病の発症で観ることができなかったザ・ワイルドワンズのコンサート。岡山公演があると信じて今も健康維持に励んでいます。

2 ターニングポイント

退院後、夫は私を甘やかしませんでした。私がどうしてもできない部分には手を貸しますが、できることには干渉しない。今になってみれば〝不親切な親切〟でした。また、コーラスの先生からも退院間もなくお見舞いの御手紙をいただきました。後遺症で思うように発声できない私に「レッスンに来ないか」と誘うのです。友人からも当然のようにレッスンに誘われ、病院の先生も夫も反対しません。むしろ病院の先生は「コーラスがよいリハビリになる」と背中を押してくれました。それまでは自分で運転してレッスンに通ってましたが、夫の運転で通う日々が始まりました。人に頼ることが苦手で、何でも自分でしてきた私でしたが、それを機に周囲に少しずつ頼れるようになりました。さらに病院の先生から「練習するからにはステージに立って歌った方がいいよ」と促され、立って歌えるよう励みました。病後にコーラスを再開して2年後、私は仲間と再びステージに立ち、グループの一員として歌うことができました。私の歌う場はさらに広がり、今度は創心會利用者による合唱団に参加し、楽器ができるスタッフさんと共に演奏できました。その年の創心會大祭りにも招待いただき披露いたしました。周りの人々が私をどんどん引っ張ってくださったのです。病院の先生が「大野さんには、いい人が周りにいるね」と仰っていた言葉を思い出し、今その意味をかみしめています。最後に、夫や家族に心から感謝しています。

大野さまのストーリー









あの時の私へ

MESSAGE

以前、私の母が「生きているから、苦しいことがあるのは当たり前。前向きに」と励ましてくれた。後ろを向いても、過去は変えられないが、前向きであれば、これからの未来は変えられる。そう伝えたかったのではと思う。だから私は、自分を「前向き」にすることは、自分の未来を楽しくする、期待する意味として思えるようになりました。

新たな一歩を照らす APPROACH

FOCUS 01 階段を上り、コンサートホールへ



家族の応援も力に。舞台に立ち続ける！

転倒への不安感が高かった大野さま。必要なのは「自信となる成功体験」でした。大野さまの外出への関心に着目していたスタッフは、介護認定更新での改善をきっかけに、歩行の近位見守りからフリー歩行へと介助方法を見直しました。大野さまもその心構えができ、その後、コンサート鑑賞に挑戦。大変だったけど会場の階段も上れ、自信に繋がりました。

FOCUS 02 ピアグループと共に出番を楽しむ



母の教え「前向きに」を有言実行していく大野さま

創心會では、ピア（利用者同士の輪）による「合唱団」が結成されていました。コーラス復帰の目標を達成されたばかりの大野さまに、スタッフは合唱団との縁をアプローチして、大野さまのさらなる励みにしていただきたいと考えました。

口腔ケアで目指せ健康長寿！

―予防歯科の重要性を知ろう―



全国民に年に一度歯科健診を義務付ける

2022年6月に大きく報道された「国民皆歯科健診」。2025年（令和7年度）からの本格的実施に向けて、2022年4月に「国民皆歯科健診実現プロジェクトチーム」が発足しました。現在歯科健診は、1歳半と3歳の幼児、幼稚園児、小中高等学校の児童生徒、そして歯に有害なガスを業務で扱う人のみに義務付けられています。しかし、これを文字通り、国民全員に対し、毎年の歯科健診を義務付けようと検討が重ねられているのです。この制度の背景には、2つ理由があります。

❶日本国民の歯科受診率の低さ

定期的に行われる健康診断に歯の健診を組み込むことで、国民全員の歯科健診を促進しようとしています。

❷歯周病にかかっている人の多さ

歯周病患者は、自覚していない人も含めるとなんと約400万人！歯周病は重症化するまで症状が現れにくく、「沈黙の病」とも呼ばれます。

歯周病に限らず、歯科疾患は進行して重症化すると、それに伴って通院回数や医療費の負担が増えます。国民皆歯科健診が充実すれば、一人あたりの生涯医療費を削減できる可能性があるのです。

歯周病の悪化は他の病気を誘発する

歯周病は、歯を支えている歯槽骨に影響を与え、骨が溶け、最悪の場合は歯が抜け落ちます。しかも悪化すると、それだけではなく、他の病気を引き起こす恐れがあるのです。これは歯周病菌などの毒素などが、口腔内の血管を伝って全身に巡ってしまうからです。歯周病との深い関係が示唆されている病気の一つが糖尿病。血流の悪化による免疫の低下や口の乾き（唾液分泌量の低下）により、歯周病を引き起こしやすく、進行が早いのが特徴です。他にも歯周病によって誘発される可能性のある病気は、心疾患・脳疾患、関節リウマチ、早産などがあります。口のトラブルを些細なことだと決めつけずに、早めに対処することが大切です。

負のスパイラル！ 糖尿病

歯周病により歯肉に炎症が起きると、サイトカインという物質が活性化。これが血糖値を下げるインスリンの働きを阻害。これで糖尿病が悪化するんだ！

歯周病からこんなことになるなんて！



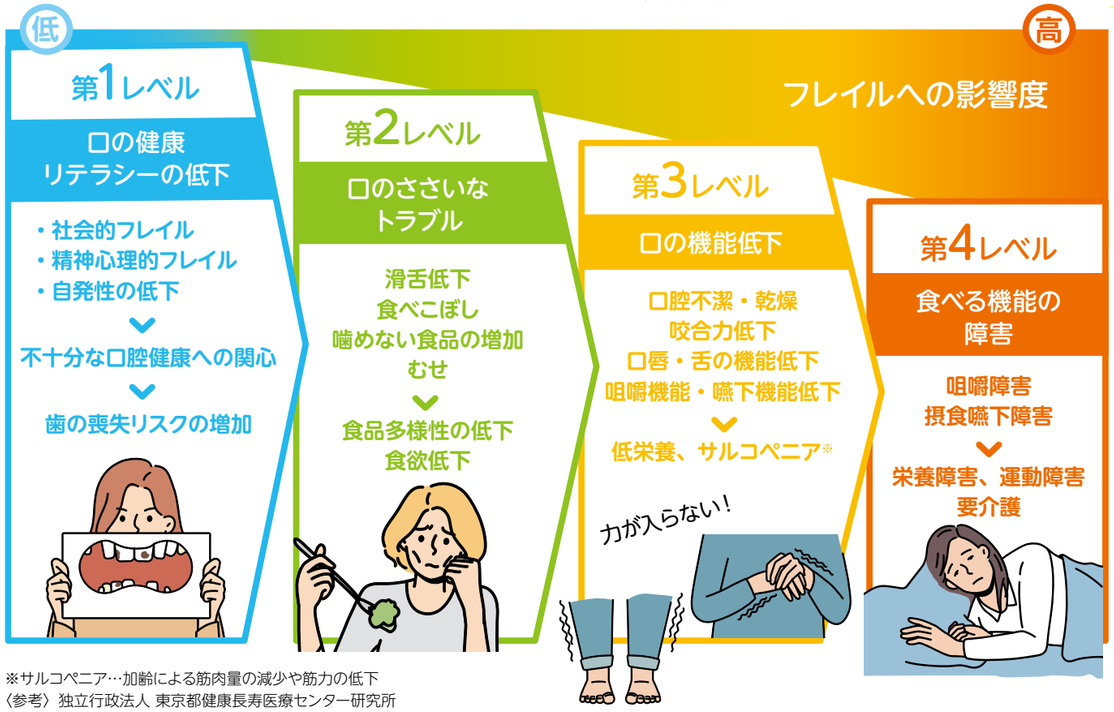
菌が全身に巡る 心筋梗塞 脳卒中

歯周病の原因となる菌が歯肉から全身へ巡る。血管がこの菌に感染すると、動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるんだ！

高齢者に多い 誤嚥性肺炎

歯周病などが原因で口内で悪い菌が繁殖し、唾液が悪い菌だらけに。誤って気道に入ってしまうと悪い菌が肺で増殖！肺炎を引き起こすんだ！

オーラルフレイルの概念図



※サルコペニア…加齢による筋肉量の減少や筋力の低下

〈参考〉独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

オーラルフレイルとフレイルは深い関係

「噛んで食べられる」咀嚼機能や「口から言葉を出す」構音機能などを含め、口腔機能と呼びます。

口腔機能で注目すべきはフレイルとの関係です。フレイルは、早めに発見して、適切に対応を行うことにより、健常な状態に戻る可能性があります。

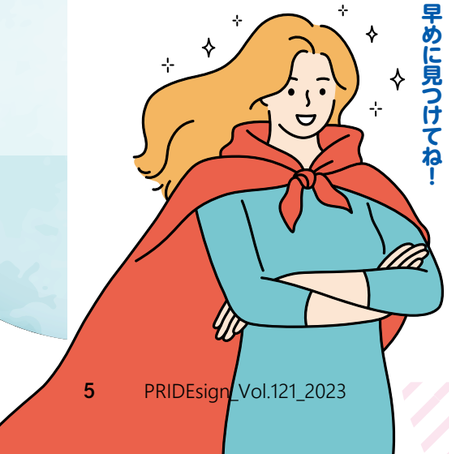
上図は、口腔の問題とフレイルへの影響を示した概念図です。フレイルは、筋力などの身体機能の低下より先に、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まることがわかります。東京都健康長寿医療センター研究所が高齢者を対象に栄養状態と認知機能（頭の働き）との関係を調査した結果、低栄養状態は、認知症になるリスクを高めること、また多様な種類の食品を摂ることは、老化のスピードを遅らせるのに重要であることが明らかになりました。

オーラルフレイルは、フレイル進行の前兆となり、早期のフレイル発見の重要のサインです。口腔機能は口の問題だけでなく、フレイルとも密接に関わっているのです。口腔ケアは栄養改善の入り口であり、社会参加のための意思伝達・感情表出において不可欠な存在であると考えれば、口腔機能の維持は健康長寿への登竜門と言っても過言ではありません。

豆知識

【オーラルフレイル（おーらるふれいる）】
歯や口の機能が衰えた状態のこと。舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えは、身体の衰え（フレイル）の一つです。

【フレイル（ふれいる）】
加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態のこと。

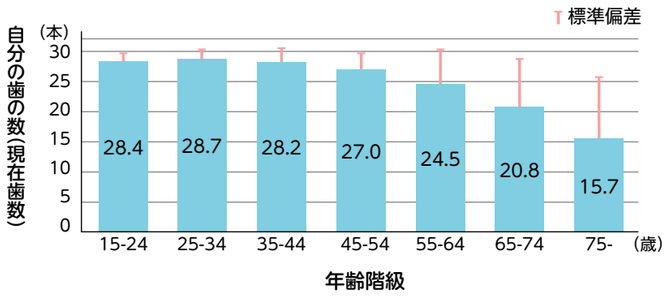


口腔ケアの重要性と方法

歯を残すために私たちができること

左図は、2016年に行われた全国調査（歯科疾患実態調査）における一人あたりの歯の数の平均値を年齢別に示したものです。高齢になると自分の歯の数は少なくなり、75歳以上では、本来持っている歯の28本の半数近くが失われており、平均は約16本です。また、何らかの義歯（ブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯）を使っている割合は、84%に達しています。

一人あたりの歯の数の平均値（年齢階級にみた一人平均現在歯数）



〈出典〉厚生労働省「2016 年歯科疾患実態調査」

口腔ケアってどうするの？

口腔ケアというと歯磨きだけが思い浮かぶかもしれませんが、そうではありません。口腔ケアの方法は、年齢ではなく、歯や口の状態に合った方法や道具を選ぶことが肝心です。口腔ケアは、歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・歯磨剤などを使って歯や口を清潔かつ健康に保つための「器質的口腔ケア」があります。また、唾液の分泌を促したり舌・口唇・頬などの機能に活力を与えるための「機能的口腔ケア」も大切です。

口腔内の健康を守るために、自分自身で積極的に口腔ケアを行うことはもちろんのこと、トラブルになる前の予防として歯の点検を行うことは、歯を残すために大事なことです。

機能的口腔ケア　健口（けんこう）体操

口の中の健康維持には、顔の筋肉・舌の筋肉・唾液の働きが重要です。3つの体操とマッサージを日頃から行い、「健口」的な生活を送りましょう！

❶顔面体操　キリッと若々しい口元へ

- グー：唇を横にひき、頬を上げる　目をしっかり閉じる
- チョキ：口をすぼめてより目にする
- パー：目と口を大きく開ける　目線は上へ
- プー：頬をいっぱいにふくらませる

❷舌体操　舌の筋肉を鍛えましょう

口を開けて舌の先に力を入れ大きくゆっくり動かす

前後　上下　左右　回す

口を閉じて舌で中から押す

- 舌で上口唇・下唇を押す
- 舌で左右の頬を押す

❸唾液腺マッサージ　うるおいで歯周病予防！

❶耳下腺を押す
指を耳の前の頬にしっかり押しあて、前から後ろへ10回　後ろから前へ10回まわす

❷顎下腺を押す
あごの骨の内側のやわらかい部分を親指で押す

❸舌下線を押す
あごの真下から舌をつきあげるようぐーっとゆっくり押す

「歯と口の健康週間」6月4日から10日まで

豆知識

今さら聞けない 8020運動



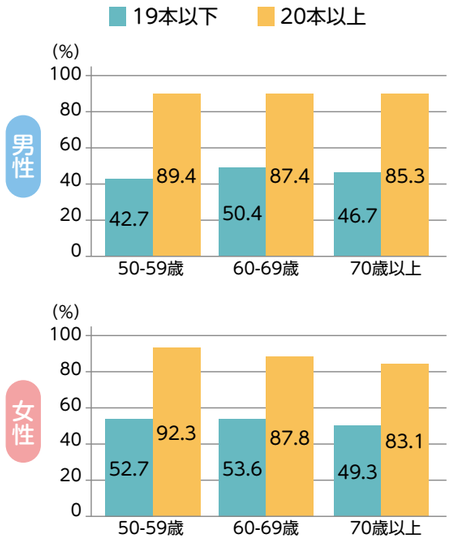
【8020運動（はち・まる・にい・まる うんどう）】

「80歳になっても自分の歯を 20本以上保とう」という運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて平成元年（1989年）に厚生省（当時）と日本歯科医師会が提唱し、開始されました。

80歳の人のうち、歯科の定期検診を受けている人は残存歯の平均が26本、受けていない人では0～5本程度というデータがあります。定期検診と適切な治療を受けることによって、将来的に自分の歯を多く残すことができるということがわかります。自分自身の歯を残すことは、食べる楽しみ以外にも、認知症予防など噛むことによる健康増進にもつながります。人生100年時代と言われる現代日本に生きる私たちにとって、歯を守ることは健康寿命を伸ばすための急務とも言えるかもしれません。

「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。「歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力」に関する調査によると、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることがわかっています。義歯でもある程度の咀嚼の回復は可能です。義歯でもきちんと噛めている人は健康状態が高いという調査結果もあります。

「何でもかんで食べることができる」人の割合



〈出典〉厚生労働省　国民健康・栄養調査（2013）
50 際以上、男女別

介護現場の口腔ケア

口腔ケアは、フレイルの予防や健康管理に役立てる他、要介護高齢者の直接的死因の上位に位置する誤嚥性肺炎も口腔衛生状態を改善することで予防の可能性が高いことがわかっています。介護現場では利用者の口腔と身体の栄養状態を同時にチェックする、介護保険制度の「口腔・栄養スクリーニング加算」や「口腔機能向上加算」があります。介護の現場（デイサービスや看護小規模多機能型居宅介護など）で取り組み、口腔機能低下を早期に発見し重度化を予防するなど、利用者の口腔・栄養に関する意識の向上に繋がっています。



スクリーニングで利用者の口腔衛生・口腔機能の状況を把握

口腔ケアを行う前に、痛みや腫れ、出血などがないか口の状態をチェックします。異変を感じたら、歯科衛生士（必要に応じて歯科医）に相談します。その後、ご利用者様と一緒に口腔ケアに取り組みます。

嚥下体操（舌体操や唾液腺マッサージ）で、口腔機能向上を図る

唾液が減少すると咀嚼力や嚥下力の低下を招きます。唾液腺には自浄作用や口臭を抑えるなど重要な役割があります。口腔内を清潔にし、唾液の分泌を促します。





事業所での取り組み

事業所では、歯科衛生士、言語聴覚士、看護師などの専門職が口腔機能に関する様々なご相談にお応えしています。

自立支援・重度化防止を効果的に行うための取組の　連携

医師、歯科医師、リハ専門職、管理栄養士、歯科衛生士等の多職種による総合的なリハ、機能訓練、口腔・栄養管理

リハビリ、栄養、口腔の取組は一体となって運用されることで、より効果的な自立支援・重度化予防につながることが期待される。



リハビリテーション・機能訓練

- 筋力、持久力の向上
- 活動量に応じた適切な栄養摂取量の調整
- 低栄養の予防、改善
- 食欲の増進

栄養

- 口腔、嚥下機能の維持、改善
- 口腔衛生や全身管理による誤嚥性肺炎の予防

口腔





- 適切な食事形態、摂取方法の提供
- 食事摂取量の維持、改善
- 経口摂取の維持

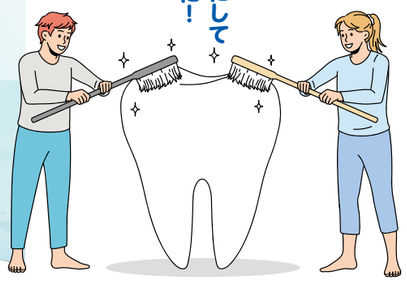
- リハビリの負荷又は活動量に応じて、必要なエネルギー量や栄養素を調整することが、筋力・持久力の向上及びADL維持・改善に重要である。
- 誤嚥性肺炎の予防及び口腔・嚥下障害の改善には、医科歯科連携を含む多職種連携が有効である。
- 口腔、嚥下機能を適切に評価することで、食事形態・摂取方法の提供及び経口摂取の維持が可能となる。

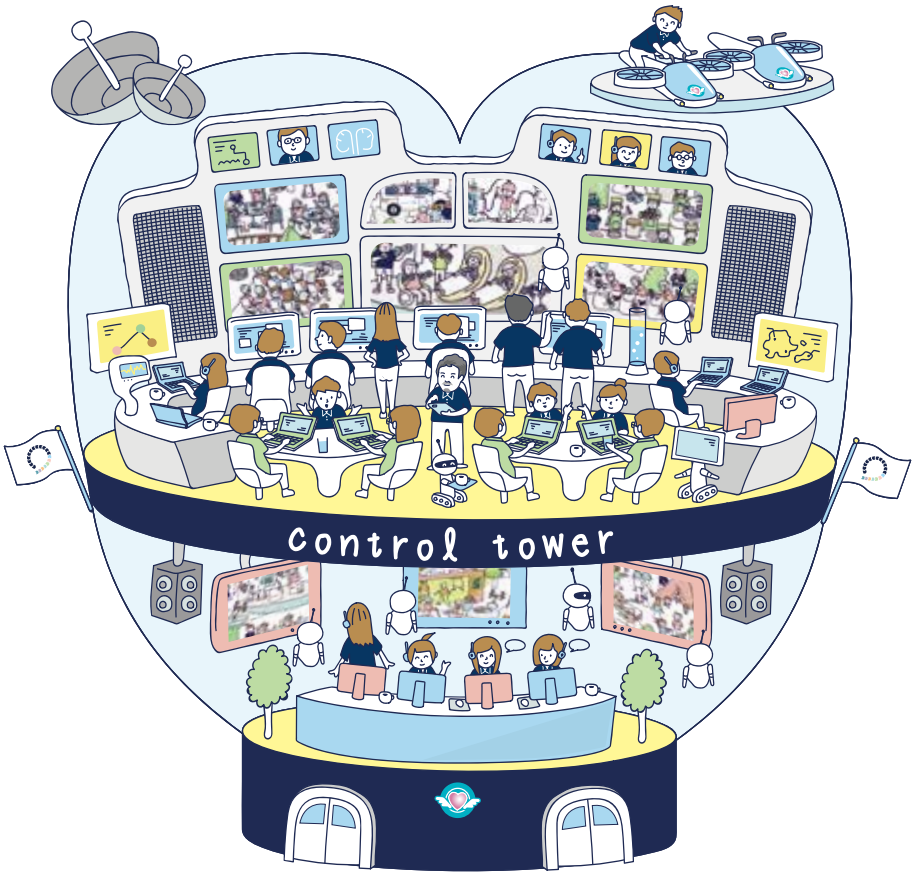
参考）厚生労働省：自立支援・重度化防止の推進

効果的な自立支援・重度化予防とは

令和3年介護報酬改定では、「自立支援・重度化防止の取組の推進」として、「リハビリテーション・機能訓練、口腔、栄養の取組の連携・強化」が明記されています。リハビリテーション・機能訓練、口腔、栄養の取組を一体的に運用し、自立支援・重度化防止を効果的に進めるため、多職種（医師、歯科医師、リハ専門職、管理栄養士、歯科衛生士等）が総合的に関わることで、より効果的な自立支援・重度化予防につながることが期待されます。

歯・口腔が全身の健康へ影響するメカニズムについては、未だ明らかでない点が残されているようですが、全身的な課題に口腔機能が大きく関わっていることがわかってきている以上、私たちにとって少なくとも、健康で元気に過ごすために、口腔ケアは不可欠な存在であることは間違いありません。健康寿命延伸のために、また、お口の健康を考え、笑顔で健康に毎日を送るために私たちが今できることは「口腔ケア」なのではないでしょうか。お口の健康に不安を感じても感じてなくても、まずは歯科医院の受診、あるいは、身近な歯科衛生士、介護福祉士など介護スタッフにお口の状態を聞いてみてください。





コントロールタワー(管制塔)では、情報の可視性を図る他、AI や機械学習など
高度なテクノロジーを活用することで、重要な問題をリアルタイムに把握し、
優先順位を付けて解決します。チームやパートナー間のコラボレーションを
可能にし、複数拠点をまたぐ運行の最適化を目指します。
また、衛星放送やラジオチャンネルを活用し、様々な情報を地域に届けています。

経営資源を統制し、サービス品質向上へ

創心會グループは今後の事業構想を見据え、各関連法人とその事業を包含する本社・管理部門体制を構想中です。事業経営には、ヒト、モノ、カネ、情報といった経営資源を統制する必要があり、これらの資源を垣根なくシェアし運用していくことで、サービス品質や生産性を向上させることを目指しています。現在、介護サービス事業所では電子帳票システムやタブレット端末を導入し、リテラシーの向上に繋げています。



2040年問題をはじめ、急速に進んでいく社会の変化をとらえ私たちはどう適応していくのか。『創心會未来ビジョンマップ』は希望ある地域社会の未来を描いた私たちの事業マップです。

おうち
レシピ

レンジで簡単！ヘルシー！見た目も華やか

キャベツの花シューマイ



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！



マルナカやMARUI各店で
絶賛販売中！



創心会リハビリ倶楽部® 笠岡
フードリハスタッフ®
小山 祐希（栄養士）

豚肉＋キャベツで疲労を回復！肌も元気に！

キャベツが持つビタミンCは、タンパク質からコラーゲンを生成するのに必要な成分です。肌の健康維持に欠かせないビタミンB群やナイアシンを含むタンパク源である豚肉とともに摂取することで、美肌効果が期待できます。高カロリーのイメージがつきまとう豚肉料理ですが、シューマイの皮をキャベツにすることでカロリーを減らすことができます。また、豚肉のビタミンB_1にはエネルギー代謝を促進し、疲労回復効果があります。肉だねにタマネギを混ぜることで、味はもちろん吸収率がよりアップする働きを持っており、より効果が高まります。

千切りキャベツを使うことでシューマイの皮で包むより簡単なので挑戦してみてください。

材料（二人前）

- 千切りキャベツ　100グラム
- 片栗粉　大さじ1
- タマネギ　50グラム
- 豚ひき肉　200グラム
- Ⓐ塩　小さじ½
- Ⓐ酒　小さじ1
- Ⓐすりおろし生姜　小さじ1

つくり方

❶千切りキャベツに片栗粉をざっくりとあえる。

❷ボウルに豚ひき肉とⒶを入れ、粘りが出るまで練る。

❸タマネギをみじん切りにし、❷に加え、混ぜ合わせる。

❹❸の肉だねをひと口大に丸め、❶のキャベツでまわりを包み、軽く握ってまぶす。

❺耐熱皿の上に、❹のキャベツシューマイを離して並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）に4分間かける。

ワンポイント

千切りキャベツに片栗粉をあえておくことで、つなぎの役割だけでなく、食べた時に、ふんわりと柔らかで、トロッとした口当たりを楽しむことができます。

@SOUSHINKAI

SDGsな人

File no. 10

3 4 11 ケアプランは人の未来を考えること

高校生の頃、今まで誰かのお世話になって、支えられてきたことへの恩返しができないかと福祉の道を志しました。在宅でとことんやりたいという思いから、ケアマネジャーを経験。ケアプランはその人の未来を考え、当事者がより良い選択ができるように支援するものだと痛感しました。講師となった今も、自分の培った経験を棚卸して人に伝えることで、自己成長も感じながら、受講生の手を通じて誰かの暮らしがより良くなればと考えています。

1 2 食事は誰と食べるかの豊かさも大切に

ただ食料を与える支援ではなく、食事の意味を深め、人の暮らしの豊かさも充たせるような支援が広がればと思います。例えば、子ども食堂のように〝同じ釜の飯を食う〟ことを通じて、家族や仲間、地域との絆も含めて育む。その豊かさは自分の心持ちが基準となって実感するものだと思います。何を食べるかも大事だし、誰と食べるかの質も私は大切にしたい。その食事での一期一会、その価値に日々感謝しています。



▲Sakita Naoki

12 14 15 今がある理由を忘れない

休暇はアウトドアでリラックス。自然に身を置いていると開放感から心が軽くなります。とはいえ、人が入れる場所なので、放置ゴミを見つけることもしばしばあります。その場所を気持ちよく使えるのは誰かが何かをしてくれているから。今の快適がある理由を忘れてはいけない。私と同じく自然を愛する人のためにも、見つけたゴミは少しでも拾って帰るようにしています。

File no.10

先田　尚記（さきた なおき）

株式会社ハートスイッチ 人財共育支援事業部 勤務

介護福祉士、介護支援専門員（ケアマネジャー）、旅行介助士、国内旅程管理主任者、他

1997年四国大学短期学部を卒業。特別養護老人ホームや通所介護、介護付き有料老人ホームで勤務後、2009年に創心會入社。居宅介護支援センターに配属され、管理者となる。介護福祉士、介護支援専門員の経験を通じて、豊かな介護観をもった指導術を活かし、2016年にハートスイッチの人財共育支援事業部に転籍。介護関連資格取得講座の講師を担当。その他、岡山県介護支援専門員協会の委員として職域を広げ続けている。

エスディージィーズ

【SDGs｜Sustainable Development Goals】世界共通の合言葉として、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、よりよい未来にしていくための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。



3 4 8 10 11 17 その人の代わりは、その人以外いないのだから。

ハートスイッチ人財共育支援事業部は、「その人のゴールは私たちのゴール」と考え、その人が持っている長所＝チカラを引き出し、やる気に火を点け、そのゴールに向けた行動を支え、成果を共に達成する姿勢を大切にしています。これは、指導や支援を行う私たちメンバー内でも同様であると考えています。私たちの共通特性は〝人の為に考え、動く〟ところ。社員のライフイベントも自分のことのように感動し、結婚や出産、介護などがあって、ワークライフバランスの力点が変わる際も、その人の代わりは、その人以外いない。だから皆で支え、なんとかする」と言える。そのような心理的な安全・安心の輪が、人材の力を発揮するために一番必要なことではないかと考えています。

介護の技術を日本の未来に遺す

介護は肉体的労働の部分以上に、感情豊かな人間をとことん支援する「感情労働」です。介護に関わる人々がよい職業人生を送るためにも、その職に就く自らの心が「楽しい」か、快感情であるかを重要視してほしい。私は自身の経験を活かし、感情労働の楽しみ方を伝えたいと思っています。ときにはご利用者様が不満や不穏な態度になった場合でも、まずは否定せず受け止め、感情をも統制する高度な介護技術は、日本の財産として未来に遺せるようにしたいです。





福祉を志す受講生にとって、ハートスイッチがサードプレイスであってほしい――

株式会社ハートスイッチ

私たちハートスイッチ「人材共育支援事業部」は、創心會グループの関連法人として、医療・介護業界や地域事業所の発展のために、共育と人財化の環境づくりで貢献します。個のチカラ、心のチカラ、組織のチカラを育て、地域社会の新たな一歩を照らすお手伝いをさせていただきたいと考えています。

■場所／〒710-0038　岡山県倉敷市新田2434-1
■電話／086-420-1600　　■FAX／086-435-7021
■営業／8：30～17：30
■休み／土・日曜日、年末年始（12月30日～1月3日）



※撮影時のみ、マスクを外しています

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。


五感リハビリ倶楽部 岡南


リハビリ倶楽部 玉島


リハビリ倶楽部 笹沖


百年煌倶楽部 平田


リハビリ倶楽部 玉島


百年煌倶楽部 平田


訪問看護リハビリステーション
中洲


訪問看護リハビリステーション
中洲


百年煌倶楽部 茶屋町


リハビリ倶楽部 茶屋町


リハビリ倶楽部 玉島

皆さんの笑顔が私たちの栄養です。



創心会元気デザイン倶楽部茶屋町　管理者 兼 センター長代理　松原 龍彦（まつばら たつひこ）

投稿紹介

テーマ 傘（かさ）

今回は148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す！次回もお待ちしています。

次回テーマ

海 または 山

次回締切：2023年7月1日(土)

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

グランプリ

傘を差し 我が子の肩を 抱き寄せる

リハビリ倶楽部今
原 務

【講評】雨空の下、一つの傘でどこかへ向かう親子。急な雨に傘を持たずに出かけた我が子を案じて迎えに行った帰り道でしょうか。子が濡れないよう雨粒から守るように肩を抱き寄せる親のさり気ない仕草の中にある深い愛情に気が付かされ、心が温まりました。

準グランプリ

旅人と 傘を分け合う 俄か雨

訪問看護リハビリステーション
川本 三郎

【講評】思わぬ俄か雨に足止めされた旅行者たち。見知らぬ者同士でも互いに助け合い、相手を気遣う情景は、まさに〝旅は道連れ、世は情け〟。一人で旅に出るのは不安ですが、助け合える人がいれば心強いように、日常においても、思いやりの心を大切にしたいと思いました。

入選

傘を持ち ナイススイング 植木割り
百年煌倶楽部平田 平松幹也

雨の中 傘をなくして あまやどり
元気デザイン倶楽部茶屋町 道久加與

初デート そっと傘差し 体ぬれ
百年煌倶楽部平田 冨岡淳

ハスの傘 カエルの親子 歌っている
百年煌倶楽部平田 森川信一

雨上がり ベンチに残る 傘一本
百年煌倶楽部平田 岩永利正

浜辺にて 見守る母の 日傘かな
百年煌倶楽部平田 冨谷豊稔

傘さして 高下駄かけ足 なつかしや
元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子

友人の 傘寿の祝い やはり傘
リハビリ倶楽部笹沖 國富房子

かさの中 時に笑顔みせ ごあいさつ
元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子

落書で カサに書かれた 男女の名
百年煌倶楽部茶屋町 清重浩二

佳作

破れ傘 頭におちる 雨しずく
百年煌倶楽部平田 三上参次

番傘を 五色のあかりで おもてなし
百年煌倶楽部平田 平松幹也

紫陽花は 雨降り似合う 傘要らず
リハビリ倶楽部高松中央 佐々木明子

傘寿だよ 山あり谷あり 今しあわせ
元気デザイン倶楽部茶屋町 安藤寿美子

俄雨 いつもの場所 母が待つ
訪問看護リハビリステーション高松中央 上北愼吾

傘ぐらい 派手でいいよね 雨の日は
リハビリ倶楽部笹沖 森清一

パラソルは 孫の喜ぶ チョコレート
リハビリ倶楽部茶屋町 西方邦春

雨上り 帰り時には かさわすれ
訪問看護リハビリステーション高松中央 北原秋彦

歓声と 傘の花咲く スタジアム
元気デザイン倶楽部茶屋町 中山泳一

傘たたみ 日輪朝の 薔薇咲かす
元気デザイン倶楽部総社 渡邉雅章

この夏は 日がさで友と 歩きたい
元気デザイン倶楽部笹沖 藤原恒子

五月雨に ゆきかう人の 傘の波
リハビリ倶楽部高松中央 木村允子

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。

家トレ倶楽部

表情筋トレーニング

口角を上げる運動

ここに効く!

頬筋(きょうきん)



いつも笑顔!こぼさず食べられるように頬筋を強化するトレーニングです

コロナ禍から平常が戻り、マスクを外し笑顔を見せることや会食をする機会も増えてきました。頬筋が引き締まることで、口角が上がり、笑顔を保ちやすく、若々しい印象を保つことができます。頬筋(きょうきん)を鍛えると、しっかりと口の中にものを溜めて噛むことができ、食べこぼしも少なくなります。

スタートポジション



1 頬に空気をためましょう

まずは唇をしっかり閉じて、鼻で深呼吸をします。次に頬に空気を入れて膨らませます。

〈頬に痺れがある方〉
5秒程度、時間をかけてゆっくり行います

8回
×
3セット

2 空気をブクブクさせましょう

次に、頬をしぼめながら、口の内側に空気を集めます。❶と❷を繰り返し、口をブクブクさせます。



大きくダイナミックにブクブクしましょう

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

訓練ポイント!

頬や唇の筋肉は、普段あまり動かさないため、この運動をすると頬がだるくなります。
でもそのくらいが丁度よい運動量です。



※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。

創心会リハビリ倶楽部大安寺
言語聴覚士／**橘 慧**(たちばな あきら)

のりしろ㋔

キリトリ線

のりしろ㋓

のりしろ㋒

のりしろ㋑と貼り合わせてください

のりしろ㋐と貼り合わせてください

のりしろ㋐

のりしろ㋑

社外報 読者アンケート vol.121

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。
（該当する番号に〇をつけてください）

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？
（該当する番号に〇をつけてください）

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「口腔ケアで、目指せ 健康長寿！」
☐ COVER INTERVIEW「未来を切りひらく第一歩は 前を向くこと」
☐ 創心會未来図鑑
☐ おうちレシピ「キャベツの花シューマイ」
☐ 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
☐ 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		電話番号	
氏　名			
年　齢	☐～20代 ☐30代 ☐40代 ☐50代 ☐60代 ☐70代 ☐80代 ☐90代～		
住　所	〒		
区分（ご自身のあてはまる属性） ☐ ご利用者様・患者様 ☐ ご家族様 ☐ ケアマネジャー様 ☐ 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。

キリトリ線

個人情報保護に関して、広報誌を発刊するにあたり、創心會グループでは、ご利用者様をはじめとする全ての創心會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創心會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／創心會グループは、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囲／株式会社創心會、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／株式会社創心會 【連絡先】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心會（広報・CSR部 河﨑崇史） 代表取締役社長 二神雅一 TEL：086-420-1500 ■第三者提供／創心會グループは、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しません。 ■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 創心會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❸

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）

710-8790
344

倉敷市茶屋町 2102-14

社外報「PRIDEsign」vol.121
2023年６月号プレゼント係

山折り❷

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

のりしろ㋐と貼り合わせてください

山折り❶

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。

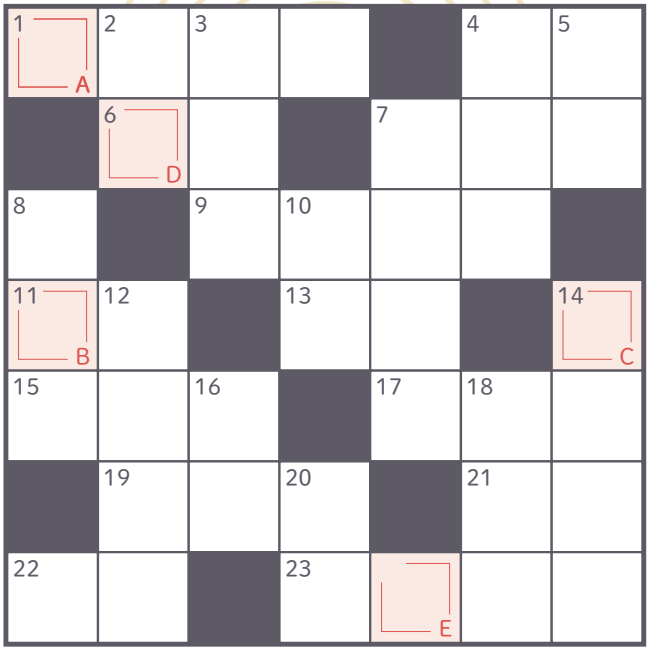
皆様からいただいたご意見やご指摘につきまして、真摯に受け止めると共に
改善努力を継続していくことで皆様にご満足いただける誌面を目指してまいります。

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。

のりしろ㋑と貼り合わせてください

のりしろ㋒と貼り合わせてください

クロスワードパズル



タテのカギ

2 勇猛な人。勇者。
3 土地の形。
4 都を他の地に移すこと。
5 形が丸くて小さい物。
7 過去にしたことを、後から自分が悪かった、間違えたと残念がること。
8 父母の兄弟や姉妹の子ども。
10 蒸したもち米をうすなどでつき、さまざまな形にまとめた食品。
12 電波でラジオやテレビの番組を送ること。
14 合図のために片目でまばたきをすること。
16 地球の表面で、水におおわれていない部分。
18 海・湖などの波が打ち寄せる所。波打ちぎわ。みぎわ。
20 土を小高く積み上げて築いた長い堤。堤防。

ヨコのカギ

1 子どもが遊ぶ道具。
4 説かれた考え方や話された内容。それらを書いた文章。
6 アルコールが含まれた飲み物の総称。
7 褐色を帯びる革状の海藻。だしがとれる。
9 年下の女のきょうだい。
11 乗り物に乗らず、足で行くこと。
13 地面の下。
15 仕入れた商品を消費者に直接販売すること。
17 ある決められた数や時間、量よりも小さいこと。
19 物の進む速さ。
21 金より少し軽く、白色の美しいつやを持った金属。
22 まっすぐで細長く手に持てるぐらいのもの。
23 他人の詩文・答案などを、字句を書き加えたり削ったりして直すこと。

こたえ

A	B	C	D	E

「できる限り速く」行うと、脳内の血流は一気に増え、活性化状態になることが分かっています。脳を本気にさせるため、目標時間を決めて取り組んでみましょう！

PRIDEsign Vol.121　クロスワードパズルの答え【ひとうきん】

PRIDEsign Vol.121
読者プレゼント
応募締切：2023年 7 月 1 日（当日消印有効）

大塚製薬株式会社様 御協賛
ソイジョイ
フルーツ&ベイクドチーズ（30g×3本）
30名様

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。
読者の皆さまのお声をぜひお聞かせください。

Otsuka 大塚製薬
まるごと大豆 & ソイプロテイン 大豆イソフラボン 食物繊維たっぷり 低GI食品



新 フルーツ&ベイクドチーズ
ご褒美感のあるフルーツたっぷりの
ベイクドチーズケーキ風の味わい

PRIDEsign 2023-NO.121 Presented by Soushinkai
第121号 令和5(2023)年6月1日 発行
編集・発行人 創心會グループ

自立を支援！「できる」をもっと「知ろう」

本年3月、要介護高齢者、障害児・者が、その病や障害を乗り越え、前向きに生きる過程の中で、自立支援・リハビリ支援を通じて創作された作品を一堂に集め、岡山県倉敷市内のギャラリーや公共施設で作品展を開催しました。作品展にはご利用者様をはじめ、ご家族様や関係各所の皆様に足を運んでいただき、心より感謝申し上げます。同月20日には、倉敷市茶屋町にあるデイサービスのご利用者様、ご家族様を対象に、作品展の鑑賞と倉敷市美観地区の散策を兼ねたトラベルリハサークルも並行して開催されました。

トラベルリハサークルは、「リハビリ成果を確認する最高の機会」として、要介護者や障害者の社会参加支援の一助にと企画された小旅行です。多くの介護者が要介護者との旅行を望んでいる一方、経験や情報不足により旅行への一歩が踏み出せていない現状があります。そこで私たちは、介護者・要介護者の方々に、「トラベルリハ」を通し、旅行に対しての不安を払拭してもらい、自身の可能性を広げていただける機会になればと企画しました。旅行には(一社)日本介護旅行サポーターズ協会で旅行介助士資格を取得した創心會のスタッフも参加しており、旅のしくみと「できる」を「知る」ことで、いずれはご自身で旅行できることを目標に、日頃のリハビリを通じて現地の環境予測や対応方法を検討するサポートをしています。







倉敷市笹沖から香川へのトラベルリハでは、高松のスタッフがお出迎え。現地のピアグループ「高松シスターズ」からの旅のおやつが贈られました！

全国介護事業者連盟 障害福祉事業部会 岡山県支部設立準備会を開催！



2023年5月11日、創心会リハケアタウン東館(岡山県倉敷市茶屋町)にて、一般社団法人全国介護事業者連盟の障害福祉事業部会 岡山県支部設立に向けた準備会が開かれました。会議では、来たる2024年医療・介護・障害福祉制度の同時改定に備え、年内に県支部設立に向けた幹事を務める法人を募る他、総会開催に向けた目標とスケジュールを共有しました。当準備会では、次回の設立準備会に向け、さらなる加盟法人と幹事候補者を募っています。

一般会員(会費無料)も募集しています

お仕事体験イベント「1日子ども社長」四年ぶりの開催！

本年8月、近隣小学校に通う小学生を対象とした夏休みお仕事体験企画「1日子ども社長」を弊社デイサービス施設で実施いたします。コロナ禍で開催を中止しており、4年ぶりの再開となります。本企画は、高齢者を大切にする若者づくりと、将来的に業界全体で介護人材が不足してくることを見据え、子どもたちにもっと介護福祉業について知ってもらい魅力を感じてもらうことを目的としています。また、こうした機会を設けることで、地域の子どもと高齢者の交流を促し、地域コミュニティの形成を支援できる介護事業所を目指しています。小学生の皆さんのご参加をお待ちしています！



近日、ホームページにて詳細発表！

令和5年 7月15日(土) 創心会リハケアタウン夏祭り開催決定

創心流夏祭りと言えば、チビッ子の大好きな雪の滑り台！露店やキッチンカーも登場します！地域の皆様方のご参加も大歓迎しています！



創心會グループ
〒710-1101 岡山県倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心會 広報CSR部
TEL：086-420-1500(代表) Mail:info@soushinkai.com
URL：https://www.soushinkai-group.com/