

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.122
[プライドデザイン]

2023.8

PRIDE

sign

介護予防
のための

運動週間と

トレーニング法

おうちレシピ

「千切りキャベツのトン平焼き」

SDGsな人

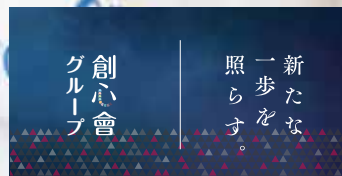
COVER INTERVIEW 「独りじゃないよ」と言ってあげたい

創心會未来図鑑「教育施設」

家トレ倶楽部

創心會の笑顔

投稿紹介





あの時の私へ

MESSAGE

「頑張れ」ではなく、「独りじゃないよ」と言ってあげたい。私と同じような病気や生活、気持ちになっている人を知ると解ることがあるから。リハビリのことも、皆と一緒にしようとしなくていいと思う。昨日までの自分と比べ、自分で自分を認めてあげられることが大切じゃないかな。そして今日の自分より明日の自分を少し期待できるようになれば十分。そんな風に私は思います。

新たな一步を照らす APPROACH

FOCUS 01 居場所と出番を見つける

ご利用当初、比較的若いご年齢だった中武さまは、周囲のご利用者様となかなか打ち解けられずにいました。しかし、年齢の近い同病者との出会いや描いた絵が喜ばれるたびに、新たな目標や希望を見つけれられたようです。



自分を認められる場所で
充実した時間を過ごす！

FOCUS 02 どんな所へも出かけられる 手段と方法を身につける

中武さまは、身体に筋緊張が強くありました。デイサービスで外出先や自宅などを模した障害物を設定した歩行訓練を実施。それが土台となり、トラベルリハも毎回参加されています。福祉タクシーや車椅子も活用し、どこへでも出かけ、外出を楽しまれています。



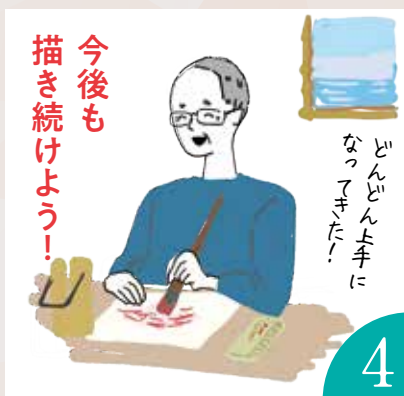
ピア(仲間)と支え合い
外出を楽しむ中武さま。

あるとき、デイサービスのない日は、生活のことをあれこれやっても時間が余ると思ひ始めました。どちらかというと絵を描くのは好きだったので、私は特に深く考えず、身近にあるものを模写することから始めました。学生の頃から、友人周りの中では絵心はある方だったんです。画材などは、行きつけのヤマ本・文具店で揃えました。持っていた洋楽CDの歌詞カードにある海の風景を水彩画で模写して、こんな絵が描けたと、その店

2 ターニングポイント

に見せに行きました。店主が店に飾らせてもらいたいと言い、額縁に入れて掲示してくれました。その後もかかりつけの病院にも描いた絵が飾られ自信がついたんです。そのエピソードをデイサービスで話したら、職員の柳本さんが「ぜひ観に行きます」と病院まで足を運んでくれ、私の絵が掲示されている様子を写真に撮ってデイサービスで紹介してくれました。それから約10年経ちますが、描いた作品は小さなものも含め1000点以上になります。未だ身体の不自由は残っていますが、毎年3月

4作品描き続けられているし、初めて絵を描き始めた頃よりも、今の方が楽しんで描くことができるようになりました。作品が出来上がると、デイサービスに持ち寄り、他の利用者に見てもらえるように掲示してもらっています。最近、ある利用者から「WBCの大谷翔平選手を描いて」と頼まれたので描きました。ただ出来栄は失敗。全く似ていない(笑)。常々人物画は難しいと感じます。自分が楽しむ絵画を、周りの人々が喜んでくれるので、今後も描き続けようと思います。



今後も
描き続けよう！

どんどん上手に
なってきた！

4



ぜひ観に
行きます！

店や病院でも飾って
くれるです

3



額装して店に
飾りましょう

画材を買った店の
店主に絵を見せた
ところ

2



ある日…
デイサービスのない日は、
時間が余るから
絵を描きはじめてみよう

1

57歳の頃、仕事の帰り支度をしていた際に、急な頭痛や違和感、身体が脱力するような状態になりました。意識を失い病院に救急搬送されました。診断は脳出血発症でした。右上下肢に麻痺を患い、排尿も困難な状況にもなっていました。その後、回復期病院へ転院し、退院となる際、創心會の藤長さんが担当ケアマネジャーになってくれました。退院後もリハビリをして介護予防をしていくなどの目的から、

デイサービス創心会リハビリ倶楽部水島への通所を始めました。デイサービスでは、朝9時の来所から16時の帰り時間まで、マシンの筋力トレーニングや職員による徒手訓練を受け機能訓練に励んできました。また自宅での入浴が困難であったので、週3回デイサービスで入浴支援を利用しています。脳出血の後遺症から刺すような疼痛がするのですが、歩くと痛みが和らぐので小まめに歩行訓練しています。自宅と比べデイサービスは広くて歩きやすいんです。同居

の母は高齢でデイサービスに通っているのですが、私は訪問介護も利用しながら、身の回りのことは自分で行えるようにしています。趣味は若い頃から映画鑑賞、音楽鑑賞を続けています。介護タクシーを利用して、一人映画館に行くこともあります。最近は座席をWebで予約ができ、券売機で入場チケットを引き出すだけなので便利です。今夏、ハリソンフォードの最後の主演作となる「インディ・ジョーンズ」の新作映画を観に行くことを楽しみにしています。

中武さまのストーリー

創心会リハビリ倶楽部® 水島

中武 俊一 さま

SHUNICHI NAKATAKE

中武俊一さまは大分県に生まれ、3人兄弟の次男として育ちました。16歳から働き、塗装業を約25年。42歳の頃に倉敷市水島に移り住み、兄と塗装業を営まれました。その後、両親も水島へ移住。父が亡くなり、兄は水島近くに住み、弟は県外で暮らし、現在は母と二人暮らしです。

COVER INTERVIEW



PRIDE^{sign} vol.122

「独りじゃないよ」と 言ってあげたい



介護予防のための 運動習慣とトレーニング法

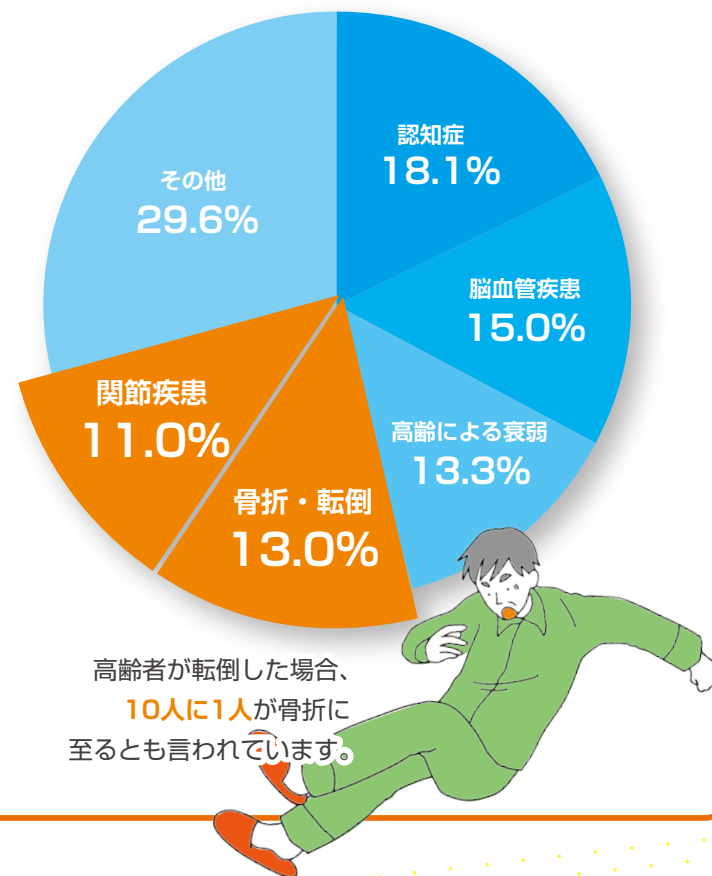
要支援・要介護となった原因

実は、もっとも多い原因が
「運動器の疾患」が1位！

- 1 位 認知症
- 2 位 脳血管疾患
- 3 位 高齢による衰弱
- 4 位 骨折・転倒
- 5 位 関節疾患

4位と5位は運動器の疾患であり、両者を合わせると全体で最も大きい割合になります。サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルも運動器疾患と密接な関わりがありますから、生活不活発病の予防には運動が必要になってきます。

引用：令和4年版高齢社会白書（健康・福祉）



生活不活発病にご注意！

今年も猛暑の勢いは衰えを知らず、その厳しい暑さから、生活や体調への影響が予想されます。外の暑さから活動意欲が低下し、自宅で過ごしがちです。しかし、過度な安静状態や運動量の減少は身体機能の衰えにつながります。そのような状態を「生活不活発病」と呼びます。病気やケガになれば、安静に寝ていることは自然な行動ですが、「活動をする」ことは単に筋肉や関節を動かすだけでなく、脳や心臓、肺などの臓器が働くということです。そのため、活動しない状態が長く続くと、身体にさまざまな症状が現れます。また、生活不活発病は、症状が重なることが多く、一度なってしまうと回復に時間がかかります。ですから、長期的に安静状態になることを避け、積極的に運動を行い、生活不活発病を引き起こさないように気をつけましょう。今回は、廃用症候群の予防に効果的なトレーニングを紹介していきますので、ぜひ習慣化して継続できるようにしましょう。

生活不活発病の種類

骨格筋系

- ・筋力低下、筋萎縮
- ・関節拘縮など

皮膚系

- ・床ずれ（褥瘡）など

呼吸器系

- ・呼吸器回数増加
- ・肺炎 など

泌尿器系

- ・尿路結石
- ・尿路感染症 など

精神系

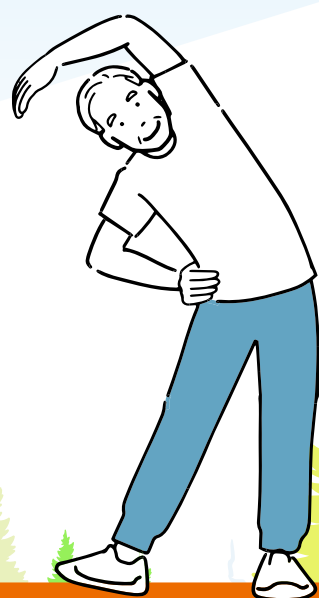
- ・抑うつ状態
- ・認知機能低下 など

循環器系

- ・心機能、全身持久力の低下
- ・起立性低血圧
- ・深部静脈血栓症など

消化器系

- ・食欲低下
- ・便秘 など



介護予防に効くトレーニング法は
次のページへ！

01 TRAINING

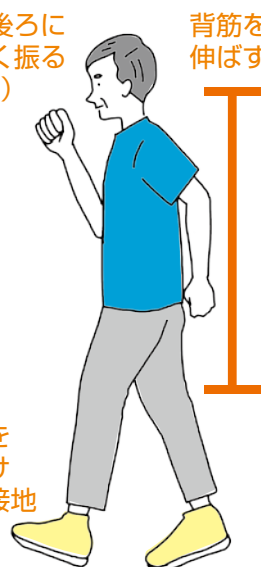
有酸素運動

目標
週2回以上

肺活量の低下や
機能低下の抑制に

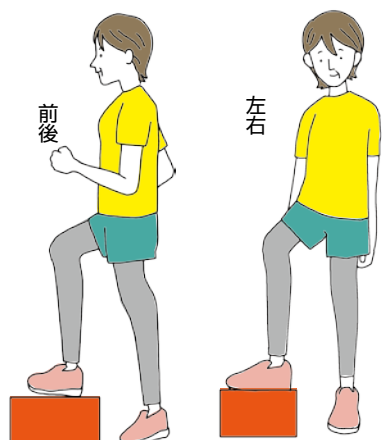
ウォーキング

心肺機能の向上を目的に行いましょう。
歩行距離を段階的に延ばすことが重要です。



ステップ運動

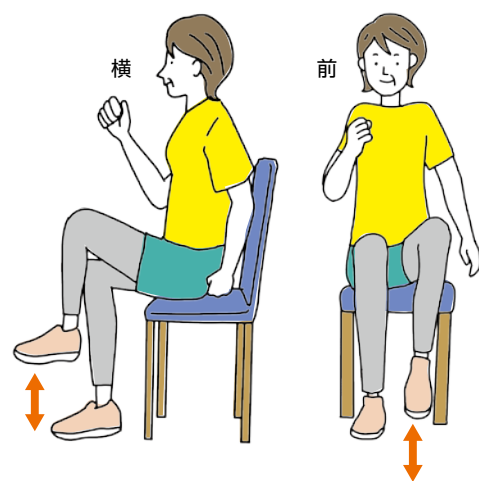
下肢筋力強化が目的です。前後や左右へのステップで異なる運動ができます。
杖や短下肢装具を使用して転倒予防をしながら行ってもよいです。



継続しやすい高さの踏み台を用意しましょう

座位での足踏み運動

安定した椅子に座り足踏みをしましょう。
1分程度から始め、2分、3分と段階的に時間を延ばします。



リズム体操

童謡、祭歌、歌謡曲など、伴奏に合わせて身体を動かす体操です。



トレーニング法

高齢者の運動では、体を動かす時に必要な普段使っていない筋肉や神経を意識することが大切です。
日頃から使っていない筋肉の繊維にも刺激が入るようなトレーニングを紹介します。
運動効果を高めるためには、負荷量と回数(反復回数×セット数)によって得られる運動量が重要です。

02 TRAINING

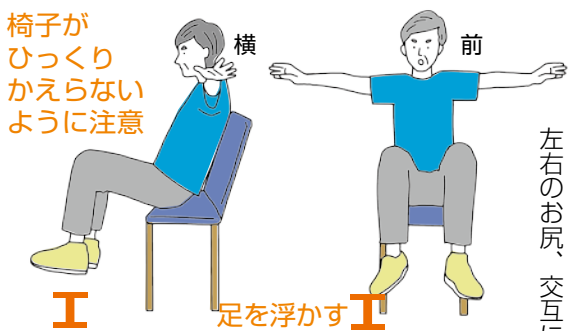
バランス運動

目標
週2回以上

歩行時の安定や転倒予防に

座位でのバランス運動

椅子に座り、両腕を地面と水平になるよう開き、左右のお尻、交互に体重をかけます。

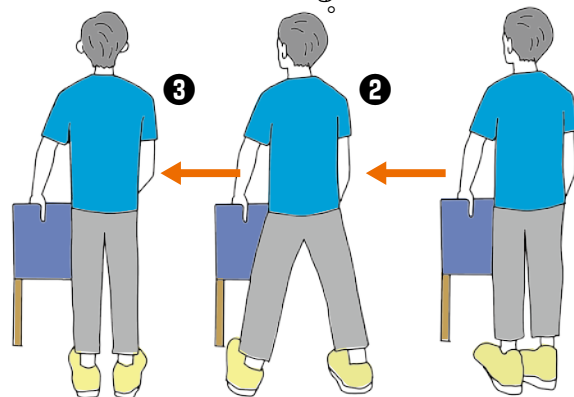


始めは椅子の淵を掴んで行いましょう

左右ステップ

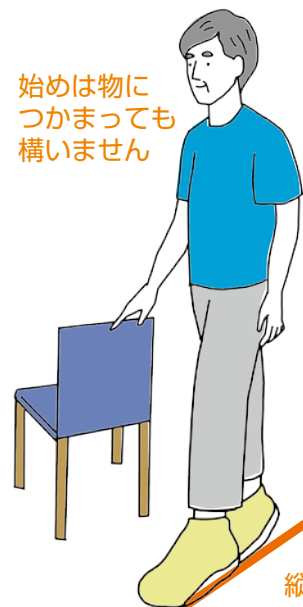
立位での
バランス運動①

- 1 椅子の背を掴む
 - 2 左手で椅子を保持したまま右足を横に開く
 - 3 左足を右足に揃える。(ステップする)
 - 4 逆手順で元の位置へ戻る。
- 左方向にも同様に行う。
交互左右にステップを繰り返す。



継ぎ足立位

左右の足を縦一直線に並べて立つ。左右交互に行う。
続けられる秒数から始めて、30秒、60秒と延ばしていきましょう。



縦一直線に

片足立ち

立位でのバランス運動②

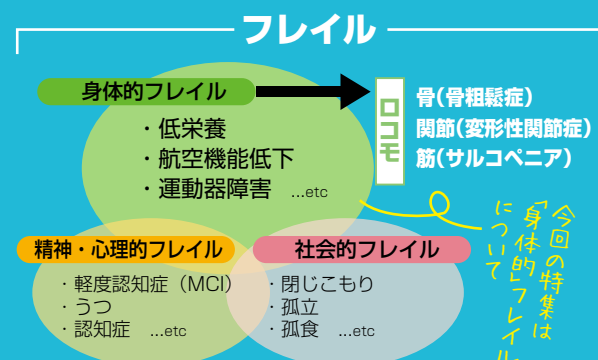
片方の膝をできるだけ高く上げて保持する。(片足で立つ)始めは、壁や手すりを使っても構いません。
続けられる秒数から始めて、30秒、60秒と延ばしていきましょう。

姿勢が傾かないよう注意



- ✓ フレイル
- ✓ サルコペニア
- ✓ ロコモティブシンドローム

って?



参考：厚生労働省 令和4年度高齢社会白書、高齢者を対象にした運動プログラム
公益社団法人日本整形外科学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

サルコペニアとは

定義は「高齢期にみられる骨格筋量の減少と、筋力もしくは身体機能(歩行速度などの低下)。「運動単位」という筋肉の神経系の動きが悪くなり、脳の指令がうまく伝わらないことで、筋力が最大限発揮できなくなります。握力低下と歩行速度低下に加え、骨格筋量が規定値を下回るとサルコペニアと診断されます。

ロコモティブシンドロームとは

定義は「骨格筋、骨、関節などの運動器の機能低下によって立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態」。筋量減少や骨粗鬆症、骨折、関節疾患等を患うと、筋力やバランスが低下します。その結果立つ、歩くなどの移動能力が低下。つまりサルコペニアはロコモの原因の一つなのです。立ち上がりテストや歩幅を調べるテストで基準値を下回るとロコモと診断されます。

フレイルとは

定義は「高齢期に生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が進み、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」。私たちは少し体調が悪い日に、全力で行わずとも生活行動ができます。これが予備能力がある、という状態です。この予備能力がない虚弱な状態が危険なのです。フレイルは高齢者に出現する状態を多方面からとらえる概念であり、筋力低下等の身体的側面だけでなく、精神や心理的側面、社会的側面も含まれます。3つの側面をそれぞれ「身体的フレイル」、「精神心理的フレイル」、「社会的フレイル」と呼びます。

生活機能の維持、筋力増強、姿勢保持能力の向上に主要筋を使用する 8 種類程度の運動を少なくとも 1 セット行いましょう。

大腿四頭筋、大殿筋の強化

立ち座り運動

椅子に座り
5秒以上かけて立ち、
5秒以上かけ座る。
これを繰り返す。



座るときはどすんと座らず
ゆっくりと

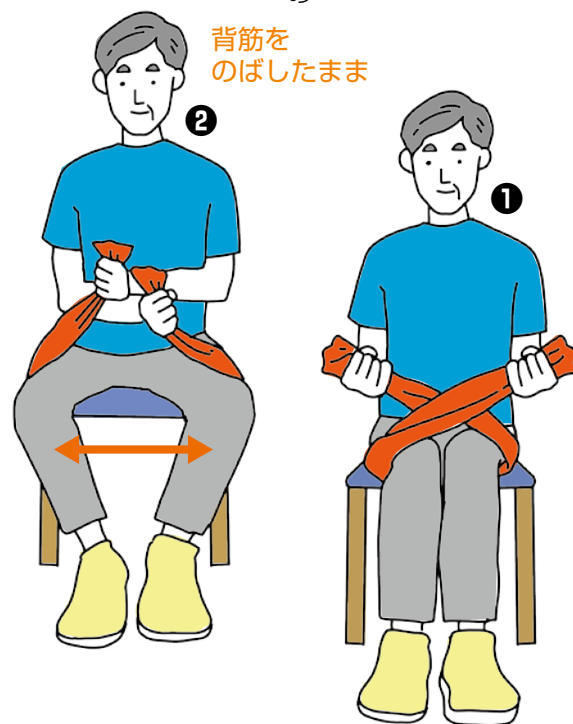
股関節外転筋の強化

脚開き運動

- ①運動への抵抗をかけるため
太ももにタオルを巻く。
- ②足を揃えた状態で
両脚同時に外へ開く。

①②を繰り返す。

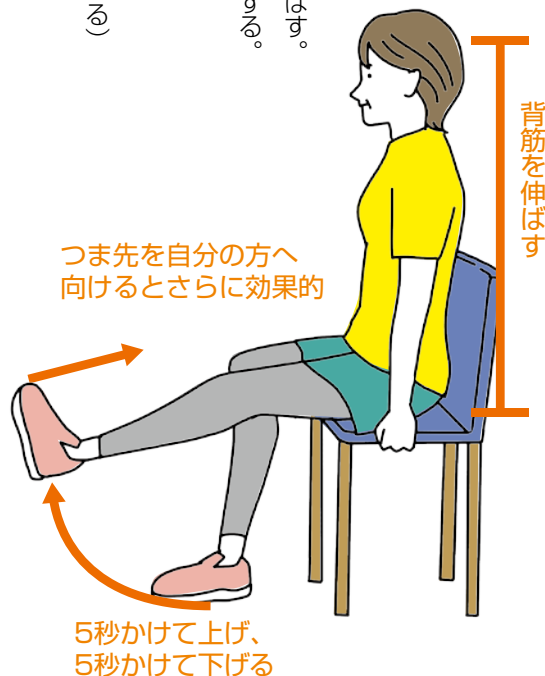
タオルがない場合は、
手で抵抗を加えても良い。



大腿四頭筋の強化

膝伸ばし運動

- ① 背筋を伸ばし、へソを前方に突き出す姿勢を保持し、つま先を天井に向けながら膝を伸ばす。
- ② 伸ばしきったところで5秒間保持する。この時に、つま先を自分側へ引く張るにより効果的。
- ③ 片方ずつゆっくり上げ下げする。(5秒かけて上げ、5秒かけて下げる)

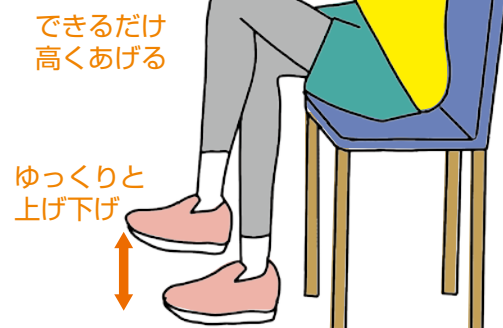


腸腰筋の強化

太もも上げ運動

片膝をできるだけ高く上げて、5秒間保持する。

片方ずつゆっくりと上げ下げする。



下腿三頭筋の強化

踵上げ運動

運動への抵抗をかけるため膝を手で押さえながら踵を上げる。片方ずつゆっくりと上げ下げする。(5秒かけて上げ、5秒かけて下げる)



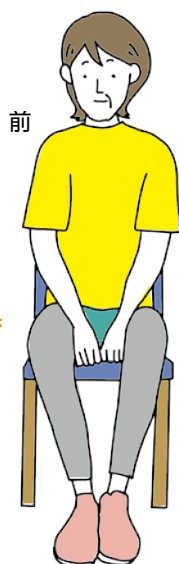
股関節内転筋の強化

太もも閉じ運動

手を両太ももで挟む。
姿勢は前傾しながら行う。
太ももの内側に力を入れる。
これを繰り返す。

(5秒保持)

太もも閉じ運動

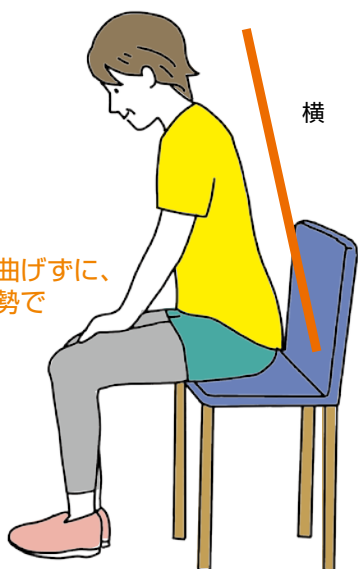


前

手を
両太ももで
はさむ

横

背筋を曲げずに、
前傾姿勢で



腹筋・体幹の強化

背筋を伸ばし、大きく息を吸いながら、腹部を膨らませる。

膨らみ切ったら、ゆっくり息を吐きながら腹部を凹ませる。（凹ませたところで5秒止める）呼吸は止めず、浅く続ける。姿勢を保ちにくい場合は仰向けになって行ってもよい。

背もたれは
使いません

おならを少し
我慢する感覚で



まとめ

「運動習慣のある人」の割合は
高年齢者ほど高い！

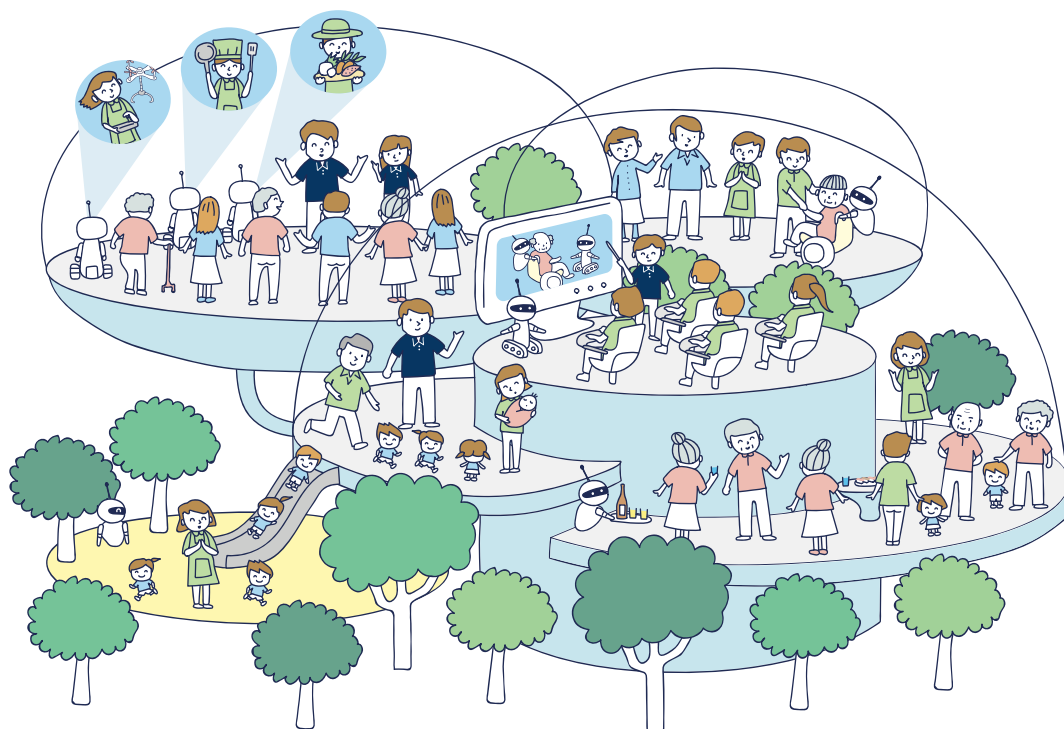
厚生労働省の調査結果によれば、「運動習慣のある人」の年代別割合（令和元年度）を見ると、65歳以上の男女いずれも20～64歳と比べ、一定して高い水準を保っているという結果が出ています。

さらに、「平均寿命と健康寿命の推移」に関する調査(令和元年度)でも、男性の健康寿命が72歳、女性75歳と、日本人の平均寿命・健康寿命が延び続けているという結果があります。これから、近代では高齢者層の運動習慣が着実に定着しているといえます。いくつになっても運動の効果はあります。本特集のトレーニングを参考にして、ぜひ生活の中で取り組みやすいことから習慣化してみましょう。

参考：厚生労働省「国民健康・栄養調査」
厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

わからないことは
お気軽に創心會スタッフに
ご相談ください





すべての年齢の人々が、学習や研修に励んだり、スポーツや趣味に興じたり、学ぶことを楽しむ機会が豊富に提供される生涯学習のための場です。

また、地域住民の交流拠点としてコミュニティやイベントにも活用できます。精神分析学者のマズローは、成長欲求は人間特有の欲求であると説いています。

人はより良く生きるために、自らを自己実現によって満たすのです。

学ぶ機会を得られなかったなど、個々の環境や成長に合わせた学習をサポートし一人ひとりの可能性を最大限に伸ばす。教育施設はまさにそれを支援する施設です。

職能開発やスキルアップを通じた地域貢献を

株式会社創心會は常時100名規模で研修会が開ける会場を保有しています。社内外の人々が利用し、働きながら資格取得の勉強や技能を磨く教育を受けています。

創心會グループでは、人の成長こそがサービスの質の向上の基本であると考え、一人ひとりが人間的な資質を高め、更に全社員の成長と幸福を追求していくサイクルにすることを理想としています。仕事に感動・歓働でき、地域に貢献できる人財を育て、社会の発展に寄与します。



簡単！お手軽！

千切りキャベツの

とん平焼き

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！



暑い夏に負けない！

シンプルな健康レシピ

暑い季節、夏バテから食欲がなくなるのは、胃腸の消化機能が弱まってきているサインです。栄養の吸収が通常よりも悪くなると、身体にとって必要なたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が吸収されにくくなります。お肉や油物などガッツリしたものは食べにくいときでも、しっかりとタンパク質を摂取できる食べやすいシンプルなレシピの紹介です。アレンジとして卵と一緒に豆腐を1パック(小)を軽くつぶして混ぜたり、他の野菜(カットネギでネギ焼きにするのもおススメです)を加えたり、調味料やトッピングを変えてアレンジしても美味しいです。生地に具材を混ぜて焼くだけなので失敗要らずですよ。



創心会五感リハビリ倶楽部® 玉島
フードリハ。スタッフ
田口 加奈(介護福祉士・栄養士)

材料(二人前)

- ・千切りキャベツ 1袋
- ・卵 2個
- ・白だし 大さじ1
- ・豚バラ肉 4枚
- ・A マヨネーズ 適量
- ・A お好みソース 適量

つくり方

- 1 ボールに卵と白だしを混ぜ合わせる。
- 2 ①にカットキャベツも加え、一緒に入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを軽く温め、豚バラ肉を炒める。
- 4 豚肉に焼き色がついたら、②を流し入れる。
- 5 フライパンの中を軽くかき混ぜた後、オムレツのように形を整えて完成。お好みでAや鰹節、紅ショウガをかけてお召し上がりください。ポン酢や醤油とショウガ(チューブ可)をかけるとうさっぱりと召し上がれます。

ワンポイント

カロリーや脂質が気になる方は、お肉を豚バラから脂身の少ない豚もも肉に置き換えるだけで、カロリーも脂質も減らせます。タンパク質は、豚もも肉の方が多く摂取できます。



エスディージーズ
 【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、創心会グループのSDGsを表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。

@SOUSHINKAI

SDGs 人

File no.

11

3
11

ご利用者様がポジティブになるために

私は幼い頃から少林寺拳法を習い、ごに勝つのが精神を大事にしてきました。病は気からというのは本当にあると思います。ネガティブになると色々ありません。ご利用者様の気持ちに寄り添う側である私が一緒に落ち込んでいてはダメなので、朝食をしっかり食べる、自分のメン

タルを高める、気持ちを落ち着けるための音楽を聴いたりするなど、日頃から心掛けています。そのおかげか、入社以来、体調不良で休んだことは一度もありません。健康を支える看護師として、自分自身も健康でいつも主体変容できる状態を保てるようにしています。



▲ Okuyama Kayo

7
11
13

何があってもよいように、備えと点検を徹底

緊急時に備え、防災グッズを自宅に常備し、看護装備を揃えた訪問用バッグも2つ準備しています。医療機器のあるお宅では、停電時が危険です。訪問時にはコンセント接続部やバッテリー量の点検を行い、いざという時には業者に円滑な支援を求

めるために、サポートダイヤルが書いてある箇所までをご家庭の方に助言します。災害で通常の道が塞がってもご利用者様宅に行けるよう抜け道も把握し、看護を提供し続ける責任を果たそうと努めています。

1
2
12

より良い分配のサイクルへ自分にできることを考える

フードロスが多い日本。賞味期限に神経質になり過ぎず、私は食品を買うとき手前取りを心掛けています。残り野菜などはスープやみそ汁にするなど、ご利用者様からのアドバイスを参考に、大切に使い切る工夫を意識しています。衣類も気に入ったものを長く着たり、古着を必要人へ差し上げるなど、リユースされたりする方がよいと考えています。

File no. 11

奥山 加代 (おくやま かよ)
 創心会訪問看護リハビリテーション岡山 勤務
 看護師

1999年相生市看護専門学校看護科を卒業後、病院にて20年間勤務。訪問看護ができる環境を求め転職。2012年創心会に入社、訪問看護リハビリテーション岡山に配属。2013年に管理者となり事業運営の他、教育や指導を行う。2022年全国介護・終末期リハ・ケア研究大会でパネリストの一人として講演。その他、日本フットケア協会の指導を受けながら、血流促進手技の提供に努めている。

異なる環境で力を発揮できてこそプロフェッショナル

創心会訪問看護リハビリテーション岡山では、看護師やリハビリ専門職が、乳幼児から高齢者まで幅広い方を支援しています。私たちは自立支援から看取り支援まで、ご利用者様の不安や願いに寄り添う仕事です。まだ目的が定まっていなような段階からでも、気軽に相談していただけたらと思っています。例えば、服薬や医療処置に前向きな気持ちになれるよう、その人に合った道具や環境を考案することで、一人ひとりに寄り添ったケアを目指したい。環境の異なる中でも根拠と責任を果たせる準備をし、一軒一軒訪問しています。フットケアにも力を入れており、成果を感じていただけるよう、日々技術向上にも努めています。

心の扉を開くカギを見つけ、未来を創造する

訪問看護は一人ひとりに寄り添えるーそのことをもつと地域に知っていただき、気軽に相談できる事業所にしていきたい。そのためには、仲間にはご利用者様の心の扉を開くカギを見つけ出せる感性を保ってほしいと思っています。自分が訪問していない時間帯、ご利用者様がどのようなお気持ちで生活されているか想像していくことが未来を創造することになる。感情的にならず、主体変容こそが欠かせない仕事であると思うので、私自身も仲間からの相談にいつでも対応できるべきであるし、仲間たちには煩く思われるかもしれないけれどコミュニケーションの重要性を伝えていきたいです。



万全の装備で訪問に向かう奥山さん。服薬管理にも細やかな工夫を施している



地域医療・介護の学会で成果を発表

創心会訪問看護リハビリテーション岡山

私たちの仕事場はご利用者様のお住まいと地域です。より身近な存在であるために、ステーションは岡山市、倉敷市、笠岡市、福山市、高松市で開設。看護やリハビリテーションで心豊かな生活を創造することが使命です。今日もご利用者様第一に安全運転で訪問しています。

■場所 / 〒704-8173 岡山市東区可知3丁目17-53
 ■電話 / 086-944-6605 ■FAX / 086-944-6620
 ■営業 / 8:30 ~ 17:30 (提供時間: 24時間 ※夜間はオンコールにて対応)
 ■休み / 365日営業(年末年始は訪問日程を調整させていただく場合がございます)



※撮影時のみ、マスクを外しています



元気デザイン倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 笠岡



リハビリ倶楽部 中洲



リハビリ倶楽部 笹沖



百年煌倶楽部 茶屋町



五感リハビリ倶楽部 (笹沖)



リハビリ倶楽部 邑久



リハビリ倶楽部 玉島



五感リハビリ倶楽部 岡南



訪問看護リハビリステーション
(本部)



五感リハビリ倶楽部 邑久



百年煌倶楽部 平田

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。

4月1日 創心會Souten
会館 開館10周年

創心会リハビリ倶楽部笠岡 センター長 東谷 知恵 (ひがしたに ちえ)



旅

次回締切:2023年9月2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 山 または 海

今回は155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

海山に 恵みをもらい 長寿かな

【講評】
 今ある健康は海や山から授けられた恵みによって育まれている。きつと、それは食物だけでなく、自然と共に暮らす中で生まれた数々の思い出も人生の滋養となっていないでしょうか。自然を愛で、日々丁寧な暮らしをおくられている様子が伝わってきました。

準グランプリ

瀬戸の海 面に映りし 大花火

【講評】
 夏の夜を彩る豪華絢爛な花火。夜空に咲き誇る花火と、穏やかな瀬戸内の海面に映し出される光の競演は、想像するだけで感動するような美しい光景ですね。壮大な句から特等席で鑑賞している気分になりました。

元氣デザイン倶楽部茶屋町

岩崎 恒子

リハビリ倶楽部今

原 務

入 選

故郷の 夕陽が沈む 海うかぶ

百年煌倶楽部平田 曲田仁枝

八合目 見上げる先に 富士の山

百年煌倶楽部平田 三上参次

新緑の みどり豊かに 色きそう

リハビリ倶楽部茶屋町 松谷武夫

朝焼けに 浮ぶ山城 雲海に

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

山寺の 木魚のひびき 夕薄暑

元氣デザイン倶楽部総社 風早哲水

海のない 栃木で育った 山おんな

リハビリ倶楽部笠岡 黒崎紘子

草千里 静かに眠れ 阿蘇の山

百年煌倶楽部平田 岩永利正

夏の海 ヨットと美人 追う視線

百年煌倶楽部平田 森川信一

空と海 小島も船もあかく染め

どうだ太陽 海に入る

元氣デザイン倶楽部茶屋町 大森美子

山里の 天持ち上げて 五重の塔

元氣デザイン倶楽部総社 渡邊雅章

佳 作

災害は 山で海でと 場所を選ばず

元氣デザイン倶楽部茶屋町 中山泳一

あの石は 枯山水の 山と見る

そうしんクリニック茶屋町 篠原みどり

汗かいて 登れた山に 感謝する

リハビリ倶楽部邑久 太田賢

真夏の日 初めて登る あなたとさ

トイロード岡山校 藤岡聖

山登り 登っていくと 岩ばかり

元氣デザイン倶楽部茶屋町 道久加興

山里の ふるさと思い 千曲川

百年煌倶楽部平田 富岡淳

山道で 枯枝拾い 老い数え

百年煌倶楽部平田 平松幹也

田植前 夕日が映える 木村山

リハビリ倶楽部中洲 木下由美子

山滴る 空は幼き 日のまに

リハビリ倶楽部高松中央 木村允子

飛機の窓 きらめく太平洋の 波白く

百年煌倶楽部平田 友澤たけ子

婆限界 孫軽がると 山登り

リハビリ倶楽部邑久 浮田富子

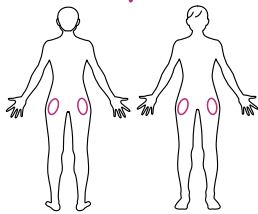
シスコより 海山越えて 孫の声

訪問看護リハビリステーション中洲 大塚重清

股関節外転筋エクササイズ 中殿筋強化運動

ここに効く!

中殿筋



歩く時にバランスを保つための
重要な筋肉を鍛えます

暑さの厳しい時期、体を動かすのも少しおっくうになってしまいますね。

骨盤の安定は体や生活を安定させてくれます。左右へのバランスを保つ筋肉である中殿筋を鍛え、安定した腰回りを手に入れましょう。



いえ
家トレ倶楽部



1

横向きに
寝転がりましょう

横向きに寝転がり、腰部の
下にタオルかクッションを
入れます。

上から見た図



下側になる足は、
体の前で90°に
曲げて倒しましょう

2

足を伸ばしたまま
持ち上げましょう

上側の膝を伸ばしたまま、
太腿の付け根から持ち上げ
るイメージで、足を上げま
す。足を上げたまま最低5秒
間止め、10回から徐々に回
数を増やしていきましょう。



訓練ポイント!

脚が前や後ろにブレな
いようにしましょう。麻
痺のある方は、肩が巻
き込まないように注意し
てくださいね。

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

※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高松中央

作業療法士/阿部 美月(あべ みづき)



社外報 読者アンケート vol.122

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. 毎号読んでいます 3. たまに読んでいます

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「介護予防のための運動習慣とトレーニング法」
☐ COVER INTERVIEW「『独りじゃないよ』と言ってあげたい」
☐ 創心會未来図鑑 ☐ おうちレシピ「千切りキャベツのとん平焼き」
☐ 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		

のりしろ㊦

のりしろ㊦と貼り合わせてください

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㊦

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

囲／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



倉敷市茶屋町 2102-14
社外報「PRIDEsign」 vol.122
2023年8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㊦と貼り合わせてください

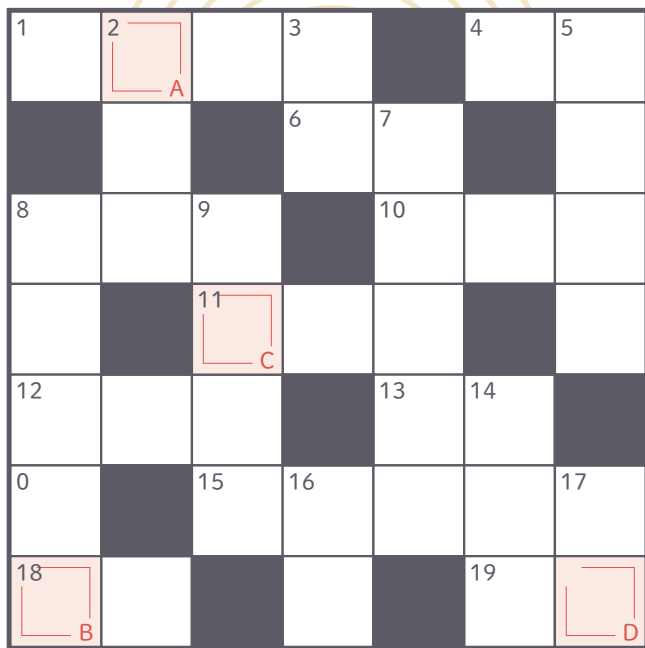
山折り①

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。

クロスワードパズル



こたえ

A	B	C	D
---	---	---	---



「できる限り速く」行くと、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！

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|------------------|-------------|----------|-----|---------------------------|-------------------------|
| 19 | 18 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 |
| 動物が食べたり、声を出したりするところ。 | けがをさせること。けが。評判。人気。支えたり、受けたりすること。 | 酒などに酔うこと。酔った状態。 | 物を見たり考えたりするときの目のつけどころ。 | 安価な雑穀や粗糖を材料にした庶民的な菓子。 | はつきりしないある時を表す言葉。 | 火力の弱い火。とろ火。 | すぐ近くのこと。 | 食料。 | 新聞や雑誌などの記事を書くための材料を集めること。 | 人間の体のはたらきや病気について研究する学問。 |

タテのカギ

- | | | | | | |
|---------------|--------|---------------------|-----------------------------|----------------|----------------------|
| 9 | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 容姿の美しい男子。びなし。 | その次の週。 | 他人・他国に与えた損害をつぐなうこと。 | 的をはずさないで、たしかであること。まちがいないこと。 | 海の波打ち際。岩の多い海岸。 | 金属や宝石などで作られた、指にはめる輪。 |



ヨコのカギ

- | | | |
|------------------------|----------------------|-------------------------|
| 17 | 16 | 14 |
| ある物・人・事がらが、しめている場所。地点。 | 太陽がしずんでから次の朝までの暗い時間。 | 人間の体のはたらきや病気について研究する学問。 |

【5/27/2023】PRIDesign Vol.122 クロスワードパズルの答えをゆたか

PRIDesign Vol.122

読者プレゼント

応募締切: 2023年 9月1日(当日消印有効)

株式会社創心會 協賛

森永乳業グループ「クリニコ」

エンジョイクリミール(200ml×4本)

10名様

夏は食欲が落ちる季節。栄養不足や体力が落ちる原因に…。エンジョイクリミールは1パック 125ml で 200kcal。たんぱく質は 7.5g 配合されており、毎日の食事サポートに「少量で」「手軽な」飲みやすい総合栄養飲料です。



バナナ味



いちご味



ヨーグルト味



コーヒー味

- | | |
|---|---|
| ☒ 十分な栄養が摂れない方 | ☒ 食事が食べきれない方 |
| ☒ 食欲のない方 | ☒ 毎日の手軽な栄養補給に |

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。



環境衛生改善事業功労団体として受賞！

令和5年5月26日(金)、くらしき健康福祉プラザで「倉敷市環境衛生協議会」の総会が開催されました。倉敷市環境衛生協議会では毎年総会を開催されており、倉敷市内の生活環境改善を進める施策として、ゴミ拾いや花の植え付けなど地域の生活環境改善に幅広く取り組まれています。

総会では、前年度各地区から推薦のあった個人・団体へ環境衛生改善事業功労の表彰があり、本年度、「令和5年度環境衛生改善事業功労」団体として、倉敷市長表彰を創心會倉敷地域リハビリケアセンターが受賞いたしました。式典には、当該センターを代表して、創心會リハビリ倶楽部笹沖の管

理者である安部泰士さんが出席し、賞状と記念品を拝受しました。

当該センターは、リハビリ倶楽部笹沖をはじめ、元気デザイン倶楽部、五感リハビリ倶楽部と、3つに機能分類されたデザイナーズが隣接する他、居宅介護支援センターを構える複合施設です。4つの事業所からなる有志が、毎月の地域清掃に参加しており、この度はその取り組みを評価していただき、受賞することができました。地域の皆様に心から感謝すると同時に、それに恥じないよう今後も一層地域に根差した事業所として努めて参ります。



創心會倉敷地域リハビリケアセンター



令和5年度つくば商工会優良従業員表彰



令和5年5月18日(火)、早島町民総合会館ゆるびの舎文化ホールにて「令和5年度つくば商工会通常総会」が開催され、「優良従業員表彰」にて当社の看護師横山登岐子さんと作業療法士多賀弘明さんが受賞いたしました。同賞は会員事業所で10年以上継続勤務している優良な従業員に贈られる賞です。受賞されたお二人は所属する部門の責任者として従事し、医療ケアだけでなく、経営管理や採用・育成に至るまで幅広く活躍し社員の鑑となる存在です。今後もお二人に続く従業員の育成に尽力いたします。



4年ぶりの開催！第17回創心會夏まつり



令和5年7月15日(土)、創心會リハケアタウン内で、第17回目の創心會夏祭りを開催いたしました。コロナ禍を経て4年ぶりの開催となった今年、毎年開催を待ち望まれるお声もあり格別の思いがありました。当日はご利用者様や地域の皆様など多数ご参加いただき心より感謝いたします。会場では、多数の露店が並び、恒例の雪の滑り台の他、茶屋町鬼太鼓保存会や倉敷天城高校吹奏楽部による演奏、当社保育園の園児による踊りの披露、なども加わり大変盛り上がりしました。今後とも「地域の絆・居場所・出番を創る」をテーマに地域と共に企画して参ります。