

ふちらいふ

らいふ通信

lifsea
株式会社リフシア

HP / http://lifsea.co.jp

らいふ日記 (スタッフブログ)
green.ap.teacup.com/lifekaigo

2015春Vol.39

「運動」遊び「ヨガ」ニサイズ」は、(私は一寸苦手ですが)高齢者の一番必要な健康の条件だと思っています。
茅ヶ崎市のすこやか支援プログラムは、できるだけ多くの人が参加されるのが理想です。少しでも頑張れる年寄りが元気な若者達の支えの土台になって、楽しい地域が広がればいいですね。



農協ビルで開催された茅ヶ崎市すこやか支援プログラム(脳力アップ教室)では、参加者がトレーニングを受けるだけでなく、趣味の活動を教えていただく場面も生まれました。夢中になって取り組む皆さん。



色とりどりのカレンダーがブローチに変身



池上益江さんからの投稿

幸せのカレンダーの花

喜寿を過ぎてから、年齢の階段は一段の高さが少しずつ高くなったと思う様になりました。思い立った日からトレーニングをしようと決心しても、一人ではやっぱり三日坊主になってしまいます。週に何回と決めても、いつの間にか自分に甘くなってしまう。悔しいけれど物忘れがひどくなり、俳優さんの名前もアノ人が多くなりました。リフシアさんのおすすめ「運動」遊び「ヨガ」ニサイズ」は、(私は一寸苦手ですが)高齢者の一番必要な健康の条件だと思っています。
茅ヶ崎市のすこやか支援プログラムは、できるだけ多くの人が参加されるのが理想です。少しでも頑張れる年寄りが元気な若者達の支えの土台になって、楽しい地域が広がればいいですね。

いつも何かにつまづいてイライラした時や悲しくなった時は、不用になって破いたカレンダーの美しい風景や花の写真で、大きき寸法は各々マチマチで優しい花のブローチを造っています。
不用のカレンダーが思いもかけない色が出て、キラキラの宝石のように、私に合ったブローチだと信じています。誰でも簡単にできるのでお教え致します。もしかし「エゴ」にもなりますよ。

利用方法

- ①玄関に小さな籠に花のブローチを入れ、訪問者にお土産として差し上げる。
- ②海外に行く時にも、5~6個をビニールジッパーに入れて持参し、お世話になった外国の方々に、ガイドさんや運転手さんも意外と喜んで笑顔が返ってきます。皆様十年先の元気のためにも、いっぱい花のブローチを造ってみませんか。every time OKです。

花 だより 8 タンポポ

本誌の前号で紹介したように、リフシアネットのセントラルキッチン「タンポポ」といいます。そこで、今が旬のこの花をとりあげました。
春になると、土手や公園の隅や路傍に黄色や白の花を咲かせ、咲き終わると綿毛ができます。そして、その綿毛がフアフアと春風に乗って種子を遠くに運び、新しい命を繋ぎます。平凡な草花に見えますが、どこか、懐かし、暖かく、優しい感じが漂ってきます。この花はキク科の多年草で、日本在



来の蝦夷タンポポ、関東タンポポ、関西タンポポ、白花タンポポなどと、外来種の西洋タンポポがあります。これは明治の初めにヨーロッパから野菜として北海道に輸入されましたが、この帰化植物が在来種を圧して今や、全国に広がりました。
「タンポポ」という呼び名は、花房の形状から楽器の「鼓」(つづみ)の幼児語から付いたという説もあります。
漢字では中国語のままで「蒲公英」と書きます。
タンポポの葉は古くからヨーロッパや中東では食用に供され、多少の苦みはありますがサラダなどにします。

す。根は乾燥させて、タンポポコーヒーとして飲まれ、また、生薬として用いられることもあり、珍重されています。
日本では食用や薬用にはあまり、用いませんが、「タンポポ」という可愛らしい響きと可憐な花の姿から、お店やサクルの名前になっていることが多くあります。
春日、海辺のサイクルロードあたりを散歩していると、あちこちに、可愛いタンポポの花が目にとまります。そんな情景が俳句にも詠まれています。
蒲公英のかたさや海の日も一輪
中村 草田男
蒲公英や激浪よせて防波堤
水原 秋桜子
(井)

東日本大震災復興支援バザー開催のご案内



第8回東日本大震災復興支援バザーを、リフシア神明に於て開催致します。今年は事前にスタッフが現地を視察し、TVや新聞のニュースではなく、実際に自分達の目を見て、耳で聞いて、肌で感じたことをバザー当日にご報告する予定です。その他、東北物産品販売、各種模擬店や手作り品販売等を予定しています。今までこのバザー活動を通じて、地域活動の大切さを実感して来ました。今年も開催にあたり、バザー品のご寄付や準備、当日の運営ボランティア等のご協力を頂きながら、復興支援のお役に立ちたいと考えております。スタッフ一丸となって頑張りますので、一人でも多くの方皆様のご来場をお待ちしております。

リフシア神明 所長 熊本航

■バザー日程

平成27年5月23日(土)

10:00 ~ 14:00

*雨天時は翌24日(日)を予定

■場所：リフシア神明

☎お問合せ 0466-21-7893

第7回 リフシア公開セミナーのお知らせ

すべての人に「介護予防」を ～シルバーリハビリ体操～

講師：茨城県立健康プラザ管理者 茨城県立医療大学名誉教授
大田仁史先生

入場無料

■日時：平成27年5月16日(土)午後2:00~4:00

■会場：茅ヶ崎商工会議所大会議室(定員120名)

お申込み・お問い合わせ 株式会社リフシア 事業企画部

☎ 0467-55-5102 FAX 0467-55-5103



●講師プロフィール

大田仁史(おおたひとし)
香川県高松市出身。昭和37年(1962年)東京医科歯科大学医学部卒業、伊豆通信病院副院長を経て、平成7年茨城県立医療大学教授、翌年、同大学付属病院院長。平成17年より茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学名誉教授。医学博士、茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長、健康いばらき推進協議会会長、茨城県介護予防推進委員会委員長、ほか
著書：「介護期・終末期リハビリテーション」、「実技・終末期リハビリテーション」、「講演集③介護予防と終末期リハビリテーション」(荘道社)、「介護予防のいっばつ体操」(NHK出版)、「介護期予防体操大全集」(講談社)、「介護予防に役立つリハビリ体操」、「疾患別リハビリ体操」(QOLサービス)、その他多数



らいふ通信「ふちらいふ」春号 Vol.39

2015年4月15日(季刊発行)

編集/ふちらいふ編集室

〒253-0071 神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
TEL0467-55-5102 FAX0467-55-5103

発行/株式会社リフシア



懐かしい木のぬくもりのおもちやも大活躍



教室の片隅が作品展コーナーに

ふちらいふ春号に
沢山のお手紙やコメント、写真を頂き有難うございました。体操や遊び、趣味をきっかけに新しい絆が生まれ、楽しい充実した時間が心や体を元気にしてくれることが良くなりました。これからも皆さまからの投稿お待ちしております。

伊藤 要次

編集後記

光

地域で活動する専門職に聴く〈第2回〉

現在、日本の高齢化が進む中、『介護予防は時代のキーワード』と言われています。今号は、地域で様々な取り組みをしているリフシアの理学療法士、原田和巳氏をインタビューしました。



茅ヶ崎市の転倒予防教室、すこやか支援プログラム、自治会や地域のサロン等で講師をしています。どのようなことをしているのですか。

心と体と脳を動かすことを中心に、高血圧や心臓の病気の方でもできるようなゆっくりとした体操、注意力を高める遊び、元気がでるゲーム、健康にまつわるお話などです。

私は自分の役割は参加者の元気をサポートすることだと思っています。元気がなくなってくれるに

はどうしたらいいか？元気でいてくれるためにはどうしたらいいか？と考えながら舞台上に立たせて頂いています。「おもちゃ」や「遊び」や「卓球」など、これを使った

ら元気が出るなというアイデアはすぐに実行に移します。お陰さまで、皆様からの好評の声を頂き、休憩時間なのに休憩をせずに遊んでいる方が多くなりました。今では休憩時間が一番活気あるように



つるみね東地区ボランティアセンター交流会（平成27年2月22日）

なっていました。皆さんの笑い声に元気をもらいながら、私も居場所を頂いています。予防は『予（あらかじめ）め防ぐ』

と書き、『悪い事態の起こらない様に前もって防ぐこと』という意味からも健康な方だけに限定したものではなく、認知症の方や寝たきりの方を含め、誰にでも必要である事がわかります。最後まで自分らしさを失わない為にも、自分の体と心と環境に合わせて「何を学び、

どんな関係を作り、何をするのか」が悪い事態を招かないために大切なことだと思います。

先日「認知症予防教室に通っていた男性が、認知症になってしまった為に通えなくなった」というお話を聞きました。それまで何も気にせずに使っていた『予防教室』という言葉に、とても分厚いバリアが見えました。

茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生は「リハビリは誰も切り捨てない」と強く言われ、人生の最後までリハビリテーションを行う必要性を語られています。今まで関わっていた人や場所との関係性が断たれることは、その方の生きる希望を奪う事にもなりかねません。向こう三軒両隣、お互いさまの精神で声を掛け合い、笑い合いながら困った時や悲しい時にこそ足を運ぶ『呼ぼう共室』が本当は必要なのだと思います。自治会や地域サロンなどからお声がかかり、講師をする機会も増えてきました。そこでは、単に脳を活性化する方法だけではなく、リハビリテーションの視点からお話や運動を通して『つながり』の大切さを伝えています。



この日は140名近い方が参加（農協ビル会場）

転倒予防教室

茅ヶ崎市のはつらつ健康プログラムの一環として市内22か所で転倒予防教室が開催されている。原田さんが講師を務めた農協ビル会場には毎回100名を超える方が参加。



独楽、けん玉、卓球に夢中になる参加者。（しおさい南湖の脳力アップ教室）
ちなみに原田さんは、おもちゃインストラクターの資格を持っている。



毎回自宅で行ったことが書きこめるオリジナルテキストは、終了後も活用できるよう、体操の写真や地域の相談先・活動できる場所が案内されている。



すこやか支援プログラム
要支援・要介護になるおそれの高い方を対象とした茅ヶ崎市すこやか支援プログラムは、26年度16教室開催された。

原田さんは、リハビリテーションを行う理学療法士ですが、専門職としてどのようなことを、目指していますか？

地域の皆様とのつながりを大切にしながら、人と地域の元気をサポートしていきたい、常に対話を大切にしながら、最期まであなたらしくいられるよう、心身に寄り添っていきたくと考えています。リハビリテーションの語源はラテン語の「ハビリス」です。「リ（re）：再び」と「ハビリス（habilis）：可能な、できる」が合わさり、「再びできるようになる」という意味の他に、〇〇らしいという意味が

あります。大田仁史先生は「人間らしい機能、人間らしい暮らし、人間らしい姿、人間らしい存在、人間らしい死に方、人間らしい遺体まで、『ハビリス…らしい』は続かなければならない」と言われています。リハビリテーションはあなた自身の事やあなたを取り巻くすべての環境に目を向け、らしさを共に築いていく行為なのだと思います。5月16日、大田仁史先生を講師に迎えるセミナーでは、このような内容の講演をお願いしています。沢山の皆さまのご参加をお待ちしています。

原田さんに教わった認知症予防トレーニング

■2月22日つるみね東地区ボランティアセンター交流会にて、原田さんの講演に参加いたしました。身近にあるものを使い皆で取り組むことで、自然と笑い声が湧き上がり、楽しいひと時でした。茅ヶ崎市社協では、地域の誰もが参加できる交流の場として、ミニデイサロンの開催を推進しています。人と地域がつながっていく場が身近にあることで、自然と認知症予防、転倒予防につながります。笑顔あふれる場が地域に広がっていくお手伝いをして行けたらと思います。

茅ヶ崎市社会福祉協議会
鶴嶺東地区担当 千田未央

■棒をまたぎながら3の倍数ごとに手をたたく…。サポーターさんとの交流会での学習会の一場面です。認知症予防脳活トレーニングを、リフシア萩園の理学療法士原田和巳さんに指導していただき、参加者は真剣に取り組むのですが、手をたたくの

つるみね東
ボランティアセンター長 吹谷みずえ

介護予防（呼ぼう教室）で支え合う地域の絆づくり！

ぷちらいふ春号で介護予防を特集することになり、参加者の声もお伝えしようと企画したところ、沢山お手紙が届きましたのでご紹介いたします。

すこやか支援プログラム

平成26年度「茅ヶ崎市すこやか支援プロジェクト」運動教室に参加して

■茅ヶ崎市に健康アンケート調査を提出したところ身体が要介護前段の要注意であることの警告があり、地域包括支援センターから健康体操に参加する事を勧められました。初めてのことで若干不安がありましたが、何故生活いきいき運動が必要か、認知症予防・介護予防法をどうするのかなどを丁寧に説明され、会員の自己紹介で会場も和み安心しました。それから、体力・記憶力測定が始まり、測定結果の説明と今後の対応アドバイスがありました。要は無理をしないで体に見合った運動を継続する事で、認知症や介護のお世話

にならないよう自己管理する事の大切さを認識しました。

会場で渡された「A4版46ページ

リフシア萩園

原田和巳 作

成」の冊子には感嘆しました。市販本にないオリジナル冊子で、体力・記憶力測定・絵入り運動内容・脳トレチャレンジ・認知症予防・転倒予防・介護予防・筋トレ・閉じこもり予防・近隣の活動・



休憩時間も真剣、お互いの息を合わせて独楽を渡す男性陣

日常生活等々微に入り細にわたって解説つきで解り易く編集されており今後の教本にします。冊子17頁に「宣誓書・私は生涯元気で過ごすため次の3つを実

行します。」があり、私は一、軽体操を継続し、介護のお世話にならないように努める。二、快食、快眠、快便に努める。三、旅行先で迷惑をかけない様に目的地まで歩く。を宣誓しました。

27年度「茅ヶ崎市すこやか運動教室」の開催には原田教室へ参加したい。 安藤恵崇



■茅ヶ崎市すこやか支援プログラムでは運動と脳トレを「遊び」を通して提供されており、参加者が楽しんで取り組まれていたことが印象的でした。事業終了後の評価でも、普段の生活で意識して取り組んでいる方が多いです。

茅ヶ崎市地域包括支援センター
あかね 看護師 新屋啓子

脳力アップ教室 福祉センター会場

■すこやか支援プログラムに通っていた約2カ月間は、発見や驚きの連続でした。一番びっくりしたのは、私よりも年齢が上の方が大勢参加されてる事でした。参加者同士で若い頃の話で笑うのがとてもよかったです。今までやったことなかった卓球にも挑戦できて嬉しかった。やってみると大変面白く、スタッフのリードにも乗せられて楽しい時間を過ごせました。また次回参加したいです。



教室に手づくり作品の展示コーナーも生まれました。(写真は田口さんの作品)

田口陽子

脳力アップ教室 萩園会場

■同年齢の方と、一緒に楽しい時間を過ごせました。運動や勉強や脳トレやけん玉などメニユーもよかった。けん玉は家に眠っていたものを久しぶりに出してやりました。案外早く上達してびっくりしました。

最終日の体力測定では、足の力も付き、片足立ちが良くなって喜びました。今では毎日やることを目標に頑張っています。

佐々木敬子

転倒予防教室

希望と夢が持てるようなネーミング

■転倒予防教室に通うようになってから一年になります。丁度76歳になった時に青少年会館で行われた教室に初めて参加してみました。それまでも茅ヶ崎市から案内をいただいていたが、「転倒予防教室」という名称がいかに年寄り臭くて見合せていました。

私は短歌を詠んだりエッセイを書いたりすることが好きなので、どうしても運動不足になりがちです。そのことに気付いて思い切って参加してみたのです。実際に体を動かしてみると、終わった後の感じは何ともいえず爽快で、次の教室が待ち遠しくなりました。

ただ、転倒予防教室という名称は年寄り臭さがあって少々



転倒予防教室では、市オリジナル「みんなで！茅ヶ崎体操」を普及するため、高齢者支援リーダーが活動しています。（写真右端が投稿者の片野さん）

不満をもっていました。そんな時、原田和巳先生から予防教室を「呼ぼう教室」にしようとのご提案がありました。私は大賛成です。「呼ぼう教室」をもつ一歩進めて「健康呼ぼう教室」ではいかがでしょうか。参加されている高齢者の皆さんからネーミングを募って希望と夢が持てる名称にしたいですね。

伊藤 要次

■足腰が痛い等、私なりに散歩をしています

た所、市の転倒予防教室を知り早速受講し、原田先生の指導に従い全身の運動を行っています。その結果現在、体調の悪い所がなく各部のエクササイズの効果が出ています。年をとると筋力が落ちるため、これからも継続して行きたいと思っています。

また、茅ヶ崎体操、湘南地区体操等、リーダーの方が一生懸命教えてくれています。これからも先生、リーダーの方には大変お世話になりますがよろしくお願いします。

藤崎 博

■体を動かすことが大切なのがわかりました。教室が終了し、続けなきゃ！と思いながら、自宅でもできるだけ運動を行うようにしています。教室で楽しかったお手玉けん玉も家でやるようにしています。生活の中に刺激がないためですね。

先生や皆さんの顔を見ながら集まれる場所がもつとあるといいと思います。教室で教わった「今日用がある」「今日行くところがある」ことを少しでも実践しながら、また次回も参加したいです。

吉川 道子

■年令を重ねる毎に感じるのは、毎日の体力の変化です。これからも身体の機能にマッチした体操を正しく行っていきます。

桃溪 宏

地域で活動している皆さん

■地域での講座開催は、認知症にならないためにどうしたら良いか、という切実な声でした。

受講の成果を、生活に取り入れて習慣化していくことが大切ですが、日常に流され、それはなかなか困難なことです。予防の生活習慣を持つてもらうためには、継続して今回のような機会を設けることだと思います。また一人でも多くの人に知ってもらうことが大切だと思います。

茅ヶ崎市在住 鈴木義隆



■市主導認知症予防の「すこやかプロジェクト」

「転倒予防教室」に、参加されている皆さんの積極性、熱心さにビックリ。転倒予防教室では、開始30分前には来場者も、かぶりつきの席確保！講師の笑いを誘う話で脳トレ、多彩なおもちゃによる運動、体操。

初対面の方同志が仲良く会話を交わし、教育（今日行くところが有る）教養（今日やる事が有る）を実践されている。

お帰りに次回もと声を掛けると、笑顔で答えてくれる。おのずとこちらも熱が入る。今後は多くの方々に参加をお勧めしたい。

補助スタッフ 舍利弗一郎（リフシア萩園所屬）

■原田和巳さん（転倒予防教室 鶴嶺公民館の講師）は高齢者の体力に合わせた介護予防・転倒予防・脳活トレーニング体操をいつも笑顔で楽しく丁寧に指導頂きます。休憩時間は剣玉や、おもちゃインスタラクターならではのお手製遊具に夢中になったり、アツという間に2時間が過ぎ参加者は心地良い汗を流しています。「皆様の元気の為に頑張ります！」と原田さん。これからもよろしくお願い致します。

茅ヶ崎高齢者支援リーダー

片野 邦子