

## 代表からのご挨拶

サンライズ・メイト・バート株式会社  
代表取締役 井上明美

いつも皆様方には、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
寒気いよいよ厳しくなり、今年もまさに暮れようとしております。

この季節になるといつも思い出す言葉に、「冬来たりなば春遠からじ」という言葉があります。  
自分の人生や仕事において、つらく苦しい時には、この言葉を自分に言い聞かせています。  
弊社の広報誌「ライジング・サン」の由来も含めて、「朝の来ない夜はない」というイギリスの詩人シェリーの言葉にも共鳴しております。  
もうすぐ1年も終わろうとしております。どうぞよい御年をお迎え下さいませ。

## サンライズの物語

認知症状のある方の行動を  
「問題行動」と解釈したくない！  
～できることは、必ずある～

そのご利用者様は、認知症と診断された方で、義歯は作ったものの使うのをずっと拒否されていた方でした。ヘルパーが促してもうまく行かず、甚だ困り果てておりました。

どうしたら、うまく行くのだろうか・・・  
そう思いつつ、義歯の必要性を再確認するために、毎日足しげくご利用者様宅を訪問し、義歯の装着を試みた次第です。

そんなある日、担当ヘルパーからの連絡で「自分で義歯をつけたよ」との報告が！！

その言葉に、舞い上がるほどうれしくなった私は、即ご利用者様のご自宅に駆け付けたのを覚えています。

口腔ケアを継続することが、  
どれほど大事なことが・・・



唾液を飲み込むことができなくなると、誤嚥性肺炎を発症

するリスクが高まることは、皆様よくご存知かと思いますが、欠損部分を義歯で補うことにより、咀嚼能力が増して誤嚥のリスクが低くなると、医師から聞きました。

医療的なことはもとより、ここで学んだことは、「認知症状があるからといって、ケアをあきらめてはいけない」ということ。

以前は、認知症に伴う行動を「問題行動」などと言っておりました。

しかし、別にその方は問題を起こしているわけではないのです。

今は、その症状を「認知症の周辺症状（BPSD）」というようになりましたが、とにもかくにも口腔ケアの必要性を認識すること、そして何よりも、認知症だからといって「ケアすることをあきらめない」という姿勢、これが大事なのだということを痛感しております。

# いつまでも元気で生活しよう！

## リハビリテーションの話

### [第三回] 集中力と運動の関係

[監修] けやきトータルクリニック  
理学療法士 五十嵐 裕一  
公式HP <http://keyaki-clinic.com/>

子供の頃、楽しいことや好きなことには時間を忘れて没頭したという経験はありませんか？また逆に、興味のない授業や好きではない作業などは、いつもより時間が長く感じたという経験は誰もがしたことがあるところだと思います。

これらの体験には、集中力が大きく関わっています。集中力は、勉強の効果（暗記力）、仕事の効率、運動の成績などさまざまな場面で影響を与え、集中力の差によってその結果は大きく変わります。

集中力をアップし、コントロールする方法はいくつかありますが、効果的な方法として、運動がおすすめです。運動は、「前頭前野」という大脳皮質の一部を刺激します。この場所は、運動の指令を出すだけでなく、集中力にも関係する部分といわれているため、運

動をすることで脳血流量が増加し、集中力がアップします。筋トレなどのハードな運動ではなく、10分程度のウォーキング後に勉強をすると学習の効果が高いとされています。

英単語などを暗記する時は、机に向かってじっとしているより部屋の中を行ったり来たりしながら行うほうがスッと頭に入ってくるかもしれません。他にも集中力に影響するものをいくつか挙げます。

#### ①十分な睡眠：

睡眠不足の状態では、酔っている時と同じくらい脳の機能が低下します。

#### ②プラスのイメージをもつ：

脳は意外と騙されやすい性質を持っています。マイナスの考えは、脳の機能を低下させ集中力も低下するとされています。

#### ③集中できる時間の設定：

人間が集中できる時間は90分とされています（大学などの講義も90分です）。しかし、なかなか持続することは大変なので、15分・30分・45分など、自分の中で「この時間だったら頑張れる」という時間設定を作り、休憩を挟むことも大事です。

これらの項目に気をつけながら運動をすることで脳も体も健康になっていきます。

運動の秋。集中力アップのために、まずは外へ散歩に出てみてはどうでしょう？

## スタッフ紹介

居宅介護支援事業所  
介護支援専門員

**秋元 明美** (あきもと あけみ)



平成24年12月入社  
出身地：福島県  
血液型：AB型  
資格：介護福祉士/  
介護支援専門員

#### <自己紹介>

スパリゾートハワイアンで有名な、福島県いわき市出身です。海・野山を駆け回り、自然いっぱいの環境で子供時代を過ごしました。あの3.11の東日本大震災は、拭い切れない悲しさでいっぱいです。高校時代でたくさんの友人と青春を謳歌し、洋裁専門学校では洋裁の勉強に没頭、卒業後は洋装店で美しいドレスを縫い上げていました。母を25年介護し見送ったあと、介護の世界に飛び込みました。在宅介護を経て介護支援専門員になり、日々利用者様より人生の教訓を学ばせていただいております。今後ともご指導を賜りますよう、よろしくお願い致します。

(代表・井上より)

困難と言われる利用者様にも、温かい気持ちで対応される「強さ」と、本来持ち合わせている優しさで、利用者様を包み込んでいる、とても魅力のある方です。他の職員に対してもいたわりの言葉をかけるその姿勢に、いつも感心しております。私も「こうありたい」と日々反省しております(笑)

平成26年度  
第3回定例会を開催致しました

去る11月17日(月)に、第3回定例会を開催致しました。弊社ケアマネやサービス提供責任者、ヘルパーがたくさん集まり、研鑽を深めることができました。これからも、社が一丸となって研鑽を積み、よりよりサービスを提供するべく頑張っております。

テーマ 「一人で抱え込まないで！現場に行っても困らないための、正しいオムツの当て方講座」

講師：排泄ケア相談処 諒(そうだんどころりょう) 田中明子様、新井則子様



お読みいただきありがとうございました。

サンライズ・メイト・バートへのお問い合わせは TEL.03-5697-9895