ニューズレター あすか

2011 12 月号
通算 225 号
2011 年 12 月 1 日

小児科の受付が2階になりました。

以前よりずっと広くなりました。 車椅子の方もご利用いただけます。

内科小児科外来が新しく生まれ変わりました★

ベッドの間隔が広くなり、おしゃれなスクリーンに変えました！

患者様の身近な存在となるように『あんしん』『あったか』『あかるく元気』を心がけています。

“ニューズレターあすか”は当法人のホームページ上でも見ることができます

http://www.asuka-net.or.jp

発行元：医療法人あすか
（ 編集：新谷　祐子 ）

住所：〒731-0103
広島市安佐南区緑井 2 丁目 12-25

TEL:082-879-3143　　FAX:082-879-3190

【目次】　【ページ】

1. 高橋内科小児科医院 リニューアル ····· 1
2. 音楽の贈り物　第十回 最終回····· 2
3. 摂食･嚥下口腔ケア委員会　第９回
4. 事業所だより ····· 3
5. 園芸療法
6. 夢プロジェクト ····· 4
7. 夢プロジェクト ····· 5
8. アートの世界
9. おもしろきかな我が人生
～浅田次郎氏 ····· 6
10. 若竹句会　十月作品抄 ····· 7
11. 頭の体操
12. あすかスタッフに迫る！····· 8

音楽の贈り物

～あすか音楽療法の現場から～

第十回　最終回

音楽の贈り物

音楽療法士　杉丸七重

音楽療法の時間には、楽しい気持ちだけでなく、時として悲しみや怒りの表出も起こります。

楽しさだけ、光の部分だけだと、どんなに味気ないことでしょう。時には影の部分が浮き上がってくることで、音楽は、より輝きを増すこともあります。

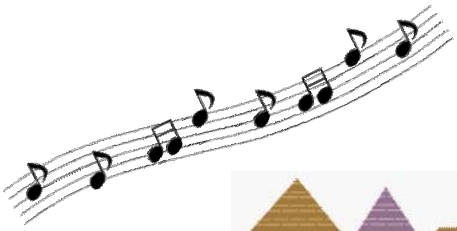
また、音楽を楽しむコツの一つに、自分の持っている「美しさの概念をはずす」という姿勢があります。自分の枠をはずすと、対峙している相手（人、音楽）から溢れるような「美」が流れ出してくるのを受け止めることができます。

世界が一つ大きくなり、ともに楽しむ時間が増えます。

今回、10回目をもってこのコラムは終了致しますが、音楽療法の時間に、いつでもいらっしゃってください。高価なプレゼント等は用意できませんが、ささやかな音楽の贈り物でしたらできるかな、と思います。

（※クラシック音楽好きの方はお気づきかもしれませんが、このコラムの名前である「音楽の贈り物」はJ.S.Bach（バッハ）の器楽曲「音楽の捧げ物」をヒントに名づけました。）

拙い文章を、毎回読んでくださった皆様、ありがとうございました。



摂食・嚥下 口腔ケア委員会 第9回

「お口のリハビリ体操」　その6　頬のトレーニング編

【頬の体操】

① 頬の膨らまし

口唇を閉じ、口の中に空気をため、できるだけ頬を膨らませます。そのまま**5秒間保持**。指で頬を押さえたときに、空気の入った頬が指をはね返すことができるでしょう。（1日5回程度）

口を閉じ、口の中に空気をためて、
できるだけ頬を膨らませます

② 頬の吸い込み

口唇を閉じ、頬の肉を上と下の歯の間に吸い込んで頬をすぼめます。その状態で**5秒間保持**。頬に大きなくぼみができるくらい強く吸い込みます。（1日5回程度）

口を閉じ、頬にくぼみが
できるほど強く吸い込みます

☆ 頬は、食べ物を噛んでいるときに歯列から食べ物が歯列の外にこぼれないように歯を外側から押さえています。頬に麻痺があると、歯列から噛んでいる食べ物がこぼれてしまい、歯列の外側と頬の間に食べ物がたまってしまいます。

☆ 頬は、義歯を安定させるためにも大きな役割を担っています。頬の筋肉が義歯を押さえて、上の義歯が落ちないように、下の義歯が動かないように支えています。

まやるちょーく

敬老会

9/16

今年の敬老会は、緑井幼稚園から34名の園児と14名の保護者合唱サークルの皆様にお越しいただきました。園児の登場に、利用者様は終始笑顔。「かわいいのお～」「よく来たね、うれしいよ」と大変喜ばれ、優しい笑顔と感激の涙を流される利用者様もいらっしゃいました。

肩たたきや握手、歌にダンス、びゅんびゅん独楽遊びなど懐かしい遊びを通じ、子どもたちと触れ合う中で、涙あり、笑いあり、感動いっぱいの時間を過ごされました。（福田）

園芸療法

「心が動けば体も動く」をテーマに

園芸療法士　西野　清子

秋も深まり、山々の紅葉もきれいな時期となりました。

この秋も、いわやの大自然のおかげで身体を動かし、五感を使うことができました。

特に**ハブソウ茶づくり**はたくさんの発見や感動があり、皆様の記憶もわんさかよみがえってきました。

「農業高校へ通っていた時に育てたことがあるのう」「昔、母が薬局で売りよった」「囲炉裏を囲んでおじいさんおばあさんと炒りよった」など、どれも初めて聞かせていただいたことばかりでした。ハブソウ茶を懐かしまれ、ご自宅から《焙烙（ほうろく）》という土鍋まで持ってきて下さった方もいらっしゃいました。炒ってすっきりとおいしいお茶に仕上がりました。「焙烙（ほうろく）で炒ると味が違うね～」と感動の声が上がっていました。

種一つからここまで皆様に感動していただけるなんて、自然の恵みと種を分けてくださった事務の澄川さんのお母様に感謝したいと思います。ありがとうございました！

それに落花生の収穫も感動の嵐でした・・・　また次回・・・

（※ハブソウ茶は、健胃剤となり解毒の効があります）

夢をかなえるプロジェクト

★ 利用者さまの夢をかなえるお手伝いをいたします！ ★

＊ショートみどりい＊

『卒寿のお祝いをみどりいで』　～植木様の夢～

9月24日は植木様の90歳のお誕生日でした。昨年誕生会をみどりいで行い、「来年は卒寿ですから必ずまた皆様でお祝いをしましょうね」と息子様との約束を9月23日に開くことができました。

息子様からひ孫様まで総勢13名も集まられました。

昨年同様、お嫁様が心を込めて作られた誕生日ケーキです。今年も外は晴天。気持ちの良い風も吹いていました。大勢のご家族に囲まれ5階の会場で和やかな時間が流れました。

現在、植木様は、寝たきり状態で、また食事を安全に経口摂取することが難しくなられました。食べることができたなら、誕生日ケーキを「おいしいおいしい」と言われながら優しい笑顔でほおばっておられたことと思います。

約2時間と短い時間でしたが、大勢のご家族に囲まれ、懐かしい思い出話を聞きながら卒寿という節目の年を迎えられたことと思います。（森元）

＊ショートいわや＊

『おしゃれがしたい！』　～溝口様の夢～

溝口久枝様は若い頃からおしゃれが大好き！

毎月のヘアーカットは楽しみにしていらっしゃいます。溝口様にもっと美しくなっていただくため、ご本人と相談して、いつでも楽しめるネイルをすることにしました。

爪を整え、マニキュアを塗り小さなビーズの飾りをつけました。溝口様の爪は、きらきら光りとってもおしゃれな爪に生まれ変わりました。

「きれいじゃね～、ありがとう。」と笑顔がみられます。ネイルを始めると、今日は何色にしようかと楽しい悩みが増えました。薄いピンク色やオレンジ色を好まれ、いつもきれいでいられるようお手入れを続けています。

溝口様の恥ずかしそうな笑顔はとてもチャーミングです。その笑顔を見るたび、私たちもとても幸せになります。おしゃれをするっていくつになっても大切ですよね！

これからもおしゃれをして、ますます楽しく過ごしていきましょう！（迫）

絵画グループの個展　アートの世界

しゅりあちょーく
棚橋　政子様

【ご本人・職員のコメント】
「絵画を始めてまだ1年ですが、絵を描くのはとても楽しいです。完成した作品を飾って頂き、皆さんが見て色々とおっしゃって下さる事が刺激と励みになっています。」と棚橋様。お若い頃はフランス刺繍をたしなまれておられたそうです。現在の色彩感覚はその時培われたものなのでしょうか。

【川口先生のコメント】
色彩の方。その色彩は棚橋様の心の窓を見せて頂くようです。直感で色をのせて進められ、色と色が重なり 響き合い 完成していきます。次はどうなるんだろう！と目が離せない魅力的な作品です。

しゅりあちょーく
近藤　美和子様

【ご本人のコメント】
絵画を習った事はないけど、小学校の時は時々後ろに飾ってもらっていました。しゅりあで絵画を習い始めて、周りの皆さんがとても上手な事に驚き良い刺激を貰っています。子どもや花等、可愛らしいものを描くのが好きです。人の顔は難しく、もっと上手に描けたらと思いながら取り組んでいます。

【川口先生のコメント】
イラストの中の子どもや動物の表情が自然で可愛らしいですね。花もふっくらと優しく咲いています。芙蓉の作品は全体の色のバランスを苦心された最近の力作です。

＊つどいの家＊

『釣り堀へ行く！』　～小田様の夢～

日頃、小田様との会話でいつも話が弾むのは魚釣りの話です。「昔はよう釣りに行きよった。チヌの45センチが釣れた時には魚拓にしたよ！釣りは釣れるまでが面白いんよ…」等色々話して下さいます。そこで以前つどいの家でドライブに行った石南花園の途中に釣り堀があった事を思い出し、早速計画を立てお誘いしました。釣りに行く日を迎え、朝から「釣り、釣り」ともう心は釣り堀のことばかり。釣り堀に到着し、釣りを始められるとさすが小田様。すぐに勘を取り戻され一緒に行かれた八尾様と合わせて20匹ものヤマメを釣りあげられました。釣りを終え、「面白かったが、もうちょっと大きいのが釣れたら持って行くんじゃったのに…」と、小田様。「どこへ？」と伺えば「高橋先生によ」と小田様らしい優しい言葉が聞けました。釣れた魚はその場で唐揚げにしてもらい、『つどいの家』の夕食の一品となりました。「パリパリして美味しいわぁ」と皆さん大変喜んでくださいました。（向井）

▲「自分で釣った魚は格別じゃ！」

作　家
浅田（あさだ）　次郎（じろう）　氏

おもしろきかな我が人生

「読むこと、書くこと、生きること」

今年の夏、私が所属している小さなボランティアグループで、作家 浅田次郎氏の講演会を開催しました。 日本ペンクラブの会長という重責を担い、 次々と大作を発表している浅田氏ですが、一日数時間は誰にもじゃまをされずに読書に没頭する生活を続けていらっしゃるそうです。読書は娯楽であり、読書の習慣を持っているかどうかは、その人の人生の幸福感を左右するとおっしゃっていました。先月号と今月号の『おもしろきかな我が人生』では、そんな浅田氏のお話を紹介したいと思います。

副院長　高橋　真弓

現在私は日の出とともに起きる・・・

午前中は原稿を書く。 自分が、本を読むことが好きなので、「読んでこんなに面白いなら書くことはもっと面白い」と思って書いている。昔、自衛隊にもいた。自衛隊では、朝6時になるとラッパがなるので、早起きの習慣がついた。最近では、朝5時になると目が覚める。起きるとコーヒー一杯を持って書斎に入る。「血圧が低いから朝は弱い」という人がいるが、これは怠け者です。血圧が低くてもそういうことはない。朝が一番仕事がはかどる。電話がかかってこない。創造する仕事をしている人は、共通してこのことを言います。以前、家を建てたとき、大工の棟梁が同じことを言っていた。早寝早起きが大事です。私は昼の12時か1時で仕事を終わり、そのあとは読書の時間に当てます。読書の時間は、自分で作らなければ無理。これを作るのが、なかなか難しい。大人になると、時間が切れ切れになってしまう。読書をつなげていくためには、自分で気をつけて一日に何時間かの読書タイムを作らなくてはいけない。

大体1日1冊読むことにしている・・・

先日、五木寛之先生と食事をした。五木氏も「1日1冊は読むなあ」と言っていた。読む速度は早口で音読するくらいのスピード。私は、自分の本を書いたときにも音読をする。1時間に原稿用紙１００枚程度読めます。「鉄道員（ぽっぽや）」「地下鉄（メトロ）にのって」は原稿用紙４００枚くらいの小説ですから、4時間で読める。連続して4時間の読書時間を持てなかったら、2日に1冊のスピードで読む。小説は切れ切れでなく、継続して読むのが面白い。面白いと思って読んでいるうちに読む習慣がついてくる。昔は電話も宅急便もなかった。今は、本来自分のプライベートな時間を他の人が踏み込んでくるようになった。人に邪魔されないように昔通りのやりかたを取り戻すことが必要だ。昔の人ほど本をよく読んでいた。

吉川英治さんは多くの新聞連載を書いた・・・

その新聞連載は何年も続いた。終わりそうになると読者から「終わらないでくれ」と苦情がきていたと聞いた。読者はもっともっと吉川さんの小説を読みたいから、終わりそうになると、「終わらないでくれ」と注文を出していた。

今では、新聞の連載小説を読んでいる人はほとんどいない。昔は、活字に渇望していた。今の人は、活字から遠ざかりすぎている。昔の人は本を読むことで文化を引き継いできた。

ノウハウ本に比べて、小説が遠ざけられている・・・

小説は想像力をつけることができる。テレビでは、映像を強制される。テレビを見終わって、人と激論をかわすことはない。小説は、読んだ人１００人が１００通りの想像をする。小説は想像力をかきたてる。私は、子供や孫にはいい物語を読むように勧める。読書は背伸びをしたほうがいい。

中国では読み書きが出来る人は、教養人として大変尊敬されていたが、日本では読み書きが出来て当たり前だった・・・

幕末でも90％の識字率だったという。どこの博物館でも「お定め書き」がたくさん残っている。朝令暮改はしょっちゅうだった。どこの博物館でもたくさんの太政官令が残っているが、当時でも、ほとんどの人が「読めた」からこんなものがある。みんな、寺子屋に行って読み書きを習っていた。国民の識字率が高かったことは、これが明治維新の原動力になった。明治維新では、数年のうちに日本は西洋風に変わった。これは、お上の布告をほとんどの人が理解できたからである、奇跡の明治維新といわれている。　この時代には偉人も沢山でたが、一般人が一番偉かった。

若竹句会十月作品抄　信廣高陽　選　（平成二十三年）

明月や　空すみわたり　皓皓と　　吉岡千恵子

〔寸評〕この句、空はすみわたり、月の光がこうこうと明るいという句意だと思いますが、ここで「俳句はもので勝負する」ということを思い出してください。（例）「明月を仰ぎよろめく余生かな」の傍線のように「もの」をもってくれば、句が生きてくるといわれています。

二百十日　無事過ぎて　暮れにけり　　後藤　義高

〔寸評〕「暮れにけり」は無事に過ぎた安堵感がうまく表現されています。

案山子殿　いつもボロ着て　かわいそう　　河野　一枝

〔寸評〕襤褸（ぼろ）や毛髪など悪臭のあるものを焼いて注連（しめ）にさげて鳥獣害を避けたことから、案山子はボロを着るものとされたようです。今はそのようなことはなく、案山子のコンクールもあるようです。作者のやさしい気持ちが通じるときも近いのではないでしょうか。

窓越しに　お月様見え　手を合わす　　常広　信枝

〔寸評〕通りがかりの部屋の窓から見えた月かも。あまりの神々しさに、思わず合掌。

風呂上がり　風呼ぶ窓に　明月も　　中谷　明子

〔寸評〕格式張った月見もいいですが、風呂上がりにふと窓いっぱいに見た月見もいいですね。「風呼ぶ窓」にシャンプーの香りがして素敵です。

秋分や　秋風涼しく　身にしみる　　綿谷カツエ

〔寸評〕秋分＝秋の季語、秋風＝秋の季語、涼しく＝夏の季語です。一句一季語が基本です。句例をみてみましょう。

（例）秋分や日の入り拝む桑畑　　青淵

秋高し　振袖姿の　澤穂希（ほまれ）　　西　富枝

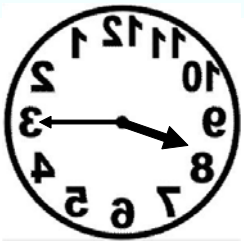
〔寸評〕十月十三日、天皇皇后両陛下主催の秋の園遊会に招かれた「なでしこジャパン」の澤主将。「監督の下、たくさん練習しました」と答える笑顔がとても印象的でした。

〔選者　吟〕

妻看取る　ことも余生や　秋の虹　　信廣　高陽

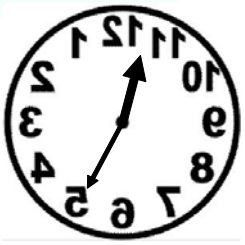
ちょっとブレイク　頭の体操　＊脳トレ＊

反転時計クイズ　～ 何時何分でしょう？ ～

①

（　　：　　）

②

（　　：　　）

③

（　　：　　）

④ 12:45
（　　：　　）

⑤ 05:24
（　　：　　）

⑥ 09:42
（　　：　　）

あすかスタッフに迫る！

高橋内科小児科医院
看護師
森光　純子さん

Q．看護師を選んだきっかけはなんですか？

A．　ＮＨＫ連続テレビ小説『ちゅらさん』にはまり、看護師役を演じた国仲涼子さんの明るく元気な姿に憧れ、私にピッタリだと思いました。

Q．入社の動機はなんですか？

A．『地域に密着した医療』に携われたらいいなと思っていたとき、当院がかかりつけの友人に勧められました。友人の言うとおり、患者様の７割が安佐南区の方でした。

Q．仕事をする時に心がけていることはなんですか？

A．忙しいときや苦手な処置を行うときにでも、前向きに笑顔で接することを心がけています。

Q．趣味はなんですか？

A．フラワーアレンジメントです。
友人の結婚式でブーケを作りました。デザインや色など、友人の雰囲気に合った可愛らしいものになりました。また、お正月の準備にしめ縄も作りました。

★スタッフの声★

いつも元気で親しみやすい森光さん。患者様、スタッフからも頼りにされています。
料理教室にも通っており、アクティブな方です！！

インタビュアー　守田　英美

～医療法人あすかの理念～

3S

Specialist（専門家） 職員は、医療、看護、介護の専門家（Specialist）としての誇りを持ち、実力を高めていくよう努力を続けます。

Sympathy（共感） 職員は、患者様と利用者様の人生全体を支えるためにその思いを共感し（Sympathy）必要サービスを継続的に提供します。

Safety（安全） 職員は、患者様と利用者様の健康と安全（Safety）に対して細心の注意を払います。

当法人は
ISO9001 の認証施設です

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification　UKAS QUALITY MANAGEMENT

医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井３丁目20－1－103
あすか居宅介護支援事業所
082－830－5177
あすか病児保育室

緑井２丁目12－25
高橋内科小児科医院
デイサービスセンター　まやるちょーく
通所リハビリテーション　すてっぷ
ショートステイ　みどりい
小規模多機能型居宅介護事業所　つどいの家

毘沙門台東１丁目24－16
デイサービスセンター　しゅりあちょーく
デイサービスセンター　野ばら

あすか療養センター　緑井３丁目40－30

毘沙門クリニック
ショートステイ　いわや
デイサービスセンター　野の花

【編集後記】

各事業所の《夢プロジェクト》をご紹介し始めて一年が経ちました。夢が叶うって素敵なことですよね。皆様の喜ばれている表情をこれからもたくさんご紹介できればと思っています。

【７ページの答え】

①８時15分　②４時５分　③11時25分　④12時45分　⑤５時24分　⑥９時42分でした。皆様何問お分かりでしたか？
反転すると難しいですよね。