



ニュースレター あすか

2013
2月号

通算 239号

2013年2月1日

あすかの社是『ともに生き ともに輝く』が彫刻になりました



山川 賀壽雄氏



素敵なお手紙がそえられていました



昨年12月、医療法人あすかにやさしい手紙とともに素敵なプレゼントが届きました。社是『ともに生き ともに輝く』の彫刻が届いたのです。作者は鳥取県在住の日本画家、山川賀壽雄さんです。昨年11月、山川さんの壮大な日本画、彫刻の作品を見る機会がありました。彫刻の作品の中に『ともに生きる』という作品があり、「あすかの社是と同じ」是非作品を作ってほしいとお願したところ快く引き受けてくださいました。山川さんは、海外の数々のコンクールで入選していらつしやる国際的芸術家です。また、『山川彫り』を次世代に伝承していく活動など多くの社会貢献も精力的に行つていらつしやいます。

作品は縦104センチ横65センチの焼いた杉の木に『ともに生き ともに輝く』の字が刻まれています。一目見ただけでやさしさ、温かさが伝わってきます。「字」がこんなにも力強く心に響くメッセージを与えてくれるのかと驚いています。社是が「言葉」だけでなく、目からも伝えてくれるので、見るたびに新たな思いが湧いてきます。2013年を迎えてあすかも新しい歩みを始めます。私たちの仕事は「人」が一番の財産です。わくわくドキドキしながら仕事に取り組み、自分の仕事に誇りと自信と喜びを感じながら自己実現しています。そんな「人」を育てるために力を尽くしたいと思つていきます。そして職員と一緒に、『ともに生き ともに輝く』を実践していきます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

(副院長 高橋真司)

“ニュースレターあすか”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：新宅 佳那子)

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



当法人は、
ISO9001の認証施設です

【目次】

【ページ】

- 1. 社是が彫刻になりました・・・・・・・・・・1
- 2. ノルディック・ウオークの取り組み・・・・2
- 3. ノルディック・ウオークの取り組み(続き)・・3
- 4. 事業所だより(つどい、まやる)・・・・・・4
- 5. 事業所だより(しゅりあ)
作品紹介(まやる)・・・・・・・・・・5
- 6. 事業所だより(みどりい)・・・・・・・・・・6
- 7. 玩具療法Q&A Vol.4・・・・・・・・・・6
- 8. 若竹句会 12月作品抄・・・・・・・・・・7
- 9. 継続は宝なり 第8回・・・・・・・・・・7
- 10. 個別音楽療法レポート・・・・・・・・・・8

ノルディックウォークの正しい組み組み

胸を張って、腕を振って、つま先で、つま先で、つま先で



健康運動実践指導者
高柿 美恵

みなさんは“ノルディック・ウォーク”をご存知ですか？

“ノルディック・ウォーク”とは、元々はフィンランドのスキー選手が2本のポール（杖）を使って山野を駆け回り、夏場の体力維持と筋力トレーニングのために始められたとされています。

やがて、山野を駆け回るだけではなく、平坦な野原や公園で歩くウォーキングとして活用されると、一般の人々に普及し、今では手軽な野外運動の一つとして老若男女800万人もの人々が愛好するようになっていきます。



このウォーキングの特徴は・・・

- ① 全身の筋肉の約90%を使って歩く有酸素全身運動で、消費エネルギーが普通のウォーキングよりも約20%も高いので、メタボリックシンドロームの予防に効果があること。
- ② 2本のポールを使用することで、下肢の負担が軽減されるので、歩行能力の低下した人でも、ポールなしで歩行した時と比較して疲労感が少ないこと。
- ③ 装備が簡単で、折りたたみば持ち運びが簡単であること。
- ④ 転倒した場合などはグローブ（握り部分）が瞬時に外れるようになっているので、安全対策にも配慮がなされていること。

などがあります。



初めてのノルディックウォーク①



初めてのノルディックウォーク②



リハビリルームでの練習からスタート！

近年では、このウォーキング方法は高齢者の運動療法としても注目され始めました。旺盛な探究心と進取の気風がモットーの当施設。「いいものは、やってみよう！」と、しゆりあちよくと野の花のリハビリルームは“ノルディック・ウォーク”の取り組みを始めた。

このウォーキングは正しくポールを使用して歩くということが大切です。そこで、トレーナー及び、スタッフで、利用者様に安全かつ、効果的に活用していただくために、日本ノルディック・ウォーク協会主催の講習会を受講してきました。

さっそく利用者様にポールの使い方と歩き方を説明し、リハビリルームの中で練習をすることから始めました。何度か練習を重ねていくと、「こりやいねー、外を歩きたいね。」「これで買い物にいけるかもねー。」（次ページへ続く…）

（…前ページからの続き）

などと声が上ががり、リハビリルームはにわか賑やかになりました。

みなさんが、両手にポールを持つてのウォーキングに慣れたら、「今日は施設の周りを歩いてみましょう」とみなさんを戸外へお誘いしました。坂道の上り下りも軽快です。上半身を使うこともあつて、みなさん背筋をピンと伸ばし、周りの景色を眺めたりして開放感に浸っておられます。

ふと立ち止まって、農家の庭先の熟れた柿の実に歓声を上げたり、畑のモグラのトンネルを見つけたり、陽だまりの落ち葉を踏みながら、眼下に広がる市街地の景色に感嘆したり、まるで児童生徒の遠足のような雰囲気です。

写真は、しゅりあちよーくと野の花の“ノルディック・ウォーク”一情景です。

始まったばかりの“ノルディック・ウォーク”ですから、この歩行方法の有効性や問題点・課題を申しあげる段階ではありませんが、室内から戸外に出て自力歩行を体験されたことでの満足感を得られたように思いました。

また、何よりも驚きだったのは、利用者様の中にはモグラのトンネルを見つけ、次々と連想が広がりまるで潜在記憶がよみがえったように語られたことでした。

今後は利用者様の安全確保に万全を期し、より多くの方々に体験していただき、最終的には自宅でも日常的に「歩く楽しさ」を味わっていただくことが目標です。



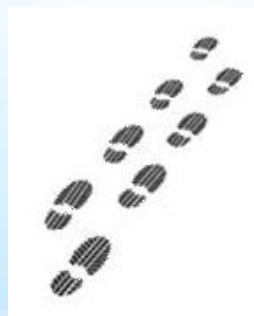
自然の中開放感に浸りながら歩を進めます！



まずは公園で慣らします♪



野の花では5階の庭園を歩きます。歩いていると自然と会話も弾みます♪



クリスマス会

つどいの家



つどいの家のクリスマスは24日のイブに開催しました。この日のためにみなさんで長い時間をかけて段ボールやまつぼっくり、モールでクリスマスツリーを作りました。当日はサンタクロースとトナカイに変装した職員が鈴の音と共に登場し、みなさんから歓声をあびました。それぞれの頭にはサンタの帽子や髪飾りがあります。サンタさんから、お一人おひとりにコースターとお菓子、そしてみなさんで作ったまつぼっくりのツリーのプレゼントが手渡されました。プレゼントの袋を開けた利用者様は「一緒に



作ったツリーじゃ!!やっぱりかわいいね。部屋に飾るよ」と喜んでくださいました。

手作りのクリスマスケーキとシャンメリーで乾杯のあとは、つどい職員のコーラス隊による、『きよしこの夜』『ジングルベル』『世界に一つだけの花』の熱唱。きれいな歌声(??)みんなうつつとリ(??)歌あり、笑いあいのクリスマス会でした。

(高山 芳美)



忘年会

まわるちよーく

まわるちよーくでは、12月26日(水)に2012年最後のイベント忘年会を行いました。

メインイベントはなんといっても職員による劇『水戸黄門』です。悪代官を黄門様御一行がこらしめて、助さんが「控えおろう!控えおろう!」と印籠を出すと、利用者様からは大喝采!!この日のために練習を重ねてきた職員は大満足でした。



次は、はずれくじなし!のくじ引き大会。靴下や、カレンダー、帽子...などステキな景品に「どれがいいかね。」とこれにしたよ。いいでしょう」と楽しそうな会話が盛り上がりました。今年も笑顔でいっぱい忘年会になりました。今年一年、本当にありがとうございました。来年も、元気で楽しい時間をまわるちよーくで過ごしましょう!!!

(阿川 愛美)

園芸チームの1年間

しゅりあちよーく

昨年、しゅりあの園芸は新しい仲間を得て、ベテラン組と力をあわせ、いろいろなおことに挑戦しました。

春、何を植えるか計画します。「マスキメロンはどうかね?できるかね?」

「体にいい、「ゴボウは?」と例年の、スイカやトマト・サツマイモ・ジャガイモだけでなく、マスキメロン・「ゴボウ・ひょうたんなどにも挑戦しました。

そして、夏。みんなで草取り・水やりなどをした甲斐があつて見事!「マスキメロンができました☆スイカやジャガイモもちろんだ収穫♪ジャガイモはじゃがもちに料理しました。男性も腕をふるって、「おいしいね」と笑顔です。

枝豆も評判です!

収穫の秋。サツマイモ「紅あずま」はたくさん採れたので、焼き芋してみんなで食べました。黄金色でほつくほ



(幾田 千代)

く、「なんで、しゅりあのはおいしいんかね?」「みんなで食べるからよ!」と弾んだ声が聞かれます。

冬本番になり、今度は大根・カブのおいしい季節です。そして、ラッキョウも植えているので、春には花が咲くでしょう。ラッキョウ漬けもできますね。そして、いつも畑を気にかけてくれる運転手さん、ありがとございます。園芸チームは「仲良く、おいしく!」をモットーに今年もがんばっていきます。



素敵な作品をご紹介します!

作品紹介



秋田キミ広様



小葛シズ子様



立村信子様



玉田文子様



橋本朝江様



花田廣子様

来やるちよーく 平成25年 書き初め



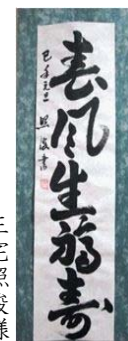
一橋ヤヨイ様



古谷昭子様



松尾富美子様



三宅照俊様



森田静子様



山本和子様

みどりの会 ショートみどりに

ご家族とのステキな交流会



ショートステイみどりいでは、「ご家族と利用者様が一緒に楽しい時間を過ごしていただくためイベントを行いました。『みどりの会』と名づけ、職員もこの日を楽しみに準備をしてきました。23名のご家族が参加くださいました。プログラムは、コーラスやミュージカルの歌唱指導をされている2人組のコーラスデュオ『あひくま』によるコンサートとお茶会でした。コンサートの曲目は『花は咲く』『もろびとぞりて』『ベチカ』など10曲でした。

コンサートでは、きれいな歌声に夢中になって聴かれていました。利用者様も「よかったよ」「ありがとう」とおっしゃったり、感動され涙ぐまれる方もいらっしゃいました。最後には全員で手を繋ぎ歌を歌い、コンサートは感動のうちに終わりました。

お茶会では、利用者様のお元氣だった頃のお話を聞いたり、こんなこと、あんなことなどたくさんのお話を聞かせていただきました。私たち職員もたくさんのご家族の方とお話ができとても嬉しかったです。みなさん笑顔で、明るい笑い声がいっぱいの時間でした。おいしいケーキとお茶がさらにおいしくなりました。これからも「みどりの会」をさらにパワーアップして続けていきたいと思います。

(荒時 伸治)



玩具療法Q & A

Vol.4



小林るつ子先生

玩具福祉学会理事長の小林るつ子先生による『玩具療法Q & A』の第4回目です。

Q. 玩具と言えば、幼児に対するものという認識が強いのですが、「大人に向いている玩具」とはどういう捉え方をするのでしょうか。

A. まず、職員自身が「玩具は子どものもの」という考えを捨てることです。長い時間がある高齢者が、玩具を使って楽しい時間を過ごせるようになるかどうかは、関わる方の心意気です。「できない」「遊ばない」の考えはやめて、その方ができそうな玩具を選んで**“喜びを共にすること”**です。

たとえばアイスクリームタワーでも1個つめればみんなで「上手、がんばれ」と声かけするのです。介護者が楽しい顔をしていなければ利用者は決して笑顔が出ないでしょう。玩具のせいにならないで介護者がまず楽しんでほしいのです。

Q. 認知症でも楽しめるゲームがありますか？また、お勧めのものを教えてください。

A. 認知症の進み方にもよりますが、重い方はひとり遊びが主になります。4ピースのパズルができた時にはみんなで拍手。しかしすぐ忘れるので、次の時も「これ、してみますか？」と促しましょう。これができたらといって、次々にその上の難しいものをさせないようにしましょう。ゲームはやはりむずかしいです。人が玩具で遊んでいるのを側で見ているだけでも参加になります。人が遊んでいるを見ながら、ニコニコといい表情をされていたらOKです。

若竹句会 十二月作品抄 信廣高陽 選 (平成二四年)

雨風に 舞う紅葉のはかなさや

松村キミエ

〔寸評〕もてはやされた紅葉の盛りを過ぎた頃の一面をとらえた一句でしょう。古びた築地塀の上、あるいは池のさざなみに揺れるさま、などその美しさは見飽きない。

子沢山 炬燵の中は 足相撲

中谷 明子

〔寸評〕掘り炬燵と置き炬燵がありますが、この場合掘り炬燵が土俵場でしょうね。みんなでやればこわくない、明るい家庭がしのべれます。

明かりつく 家家つづき 鍋匂う

西 富枝

〔寸評〕つくく家々に明かりが灯る夕暮れ時、作者は夕餉の鍋物を想像し、団らんの様子を思い浮かべたのである。

串柿の 暖簾を分けて 日が入る

後藤 義高

〔寸評〕葦葺屋根の軒下に、無数の吊るし柿が暖簾のように並んでいる光景は捨て難い田園情趣です。この句、中七・下五は、人でないものを人に見立てて表現する擬人法をうまく使っている傑作です。

眼鏡かけ 禿頭かくす 冬帽子

石原 守恒

〔寸評〕大正はもとより、昭和も初年代頃の写真をみると、いわゆるソフトと称する中折帽子をかぶったものが目につく。「禿頭かくす」は選者の独断で入れさせてもらいました。作者のおしゃれ心が憎い。

ああきれいな 外の景色に 湯冷めした

綿谷カツエ

〔寸評〕原句「ああ寒い外の景色に湯冷めした」傍線部分は季語重ねです。掲出句のよびくに修正しました。

合服の 袖も通さず 冬がくる

原田ツヤノ

〔寸評〕「秋の足止めて晩夏が居座れり」今年の秋の暑さを合服一つで表現した腕前は、すばらしいです。

着ふくるや 脱ぐも愚し わが命

河野 一枝

〔寸評〕「着ふくる」は着ぶくれるの文語体。「愚し」はおろかしいの文語体です。原句は「着ぶくれす脱げば寒くて着ないこと」ですが、傍線部分が季語重ねです。また、下五の「着ないこと」が作者の主張ですが、具体的にはむずかしいことではないでしょうか。

〔選者 吟〕

妻あての名のみの賀状 見ぬふりを

信廣 高陽

継続は宝なり 第8回

今年こそはと毎年のように思うのですが、何事もなかなか決めてもできない、続けることの難しさを感じます。ならば、毎日必ず行っている呼吸に着目し健康増進につなげてみようと思います。

腹式呼吸

効果 精神安定リラックス

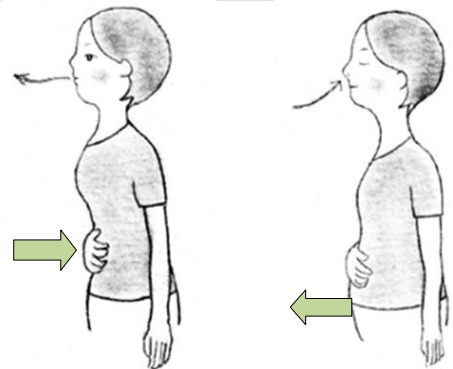
血圧上昇抑制⇒ 腹式呼吸により副交感神経の働きが高まります。副交感神経には血圧を安定させ、心身の緊張を緩めてリラックスさせる効果があります。

腹筋強化⇒ お腹を膨らませたり、引っ込ませたりすることで腹横筋が鍛えられます。腹横筋はお腹の奥のほうにある筋肉で腰や骨盤をコルセットのように覆っているため強化により腰痛予防につながります。

やり方

- ①まずは、口からゆっくりと息を吐いてお腹をへこませるようにします。
- ②吐ききったら、鼻から息を吸ってお腹を膨らませるようにします。

ゆっくりを基本に自分のペースで行えば良いです。目安としては、吐く：吸うを2：1 始めは10回ぐらいから、慣れてきたら待ち時間やテレビを見ながら5分。仰向けに寝て行ってもよいです。道具も何も要りません、いつでもどこでもできます。(ポシブル所長 槇本 弘子)



Violin Viola Cello Contrabass Oboe Clarinet Flute Horn Saxophone

個別音楽療法レポート



音楽療法士
杉丸 七重

あすか事業所に長期ご利用の方でベッドで過ごす時間の長い方へ、個別の音楽療法を開始して8カ月が経ちました。

まず、セッションは基本的にはクライエントの方の居室に伺って行きます。持ち運べる楽器や、CDデッキを用いる事があります。選曲はクライエントの方それぞれで違います。グループセッションにはグループセッションの長さがあるのですが、個別セッションの特徴の一つには「究極に、その方だけの音楽」が選べるという利点があります。

では「音楽」をどのように使うのか。たとえば純粋に音楽に没入し、音楽そのものの力を感じ、その中から魂の回復を待つ、といった道筋をたどるものもあれば、音楽を一つの媒体としてクライエントの心の内面の感情や思いを「言葉や表情」といった形に変えて引き出す、というようなパターンもあり



一緒にうたい、音を楽しみます♪



居室にて個別のセッション♪

ます。引き出すと言ってもセラピストの誘導等なくても、たいていの場合、クライエントの方は一人で、自分の力で変化される事が多いです。自らが自らのことを語り、涙し、笑ったりして人生を回顧し、何か、えもいわれぬ表情になられる事で確認できます。

これからこのセッションがどのように変化(進化?)するのかわかりません。ただわかっているのはセラピストである私がつもつとと精神修養して皆様のお声を傾聴できる態勢を整えておかななくてはいけない、ということです。



対応の仕方はそれぞれ

Trumpet Trombone Tuba Timpani Marimba Piano Vibraphone Guitar Cymbals

～ 医療法人あすかの経営理念 ～

『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。



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3丁目20-1-102

リハビリデイ・ポシブルみどりい

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 まやるちよーく
通所リハビリテーション すてっぷ

シヨートステイ 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 しゅりあちよーく

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

毘沙門クリニク

シヨートステイ いわや
デイサービスセンター 野の花

みなさん初詣は行きましたか?わたしは元日の夜中に護国神社に行ってきました!!そしてなんと、おみくじ大吉☆何かイイことありますように!!

【編集者のつぶやき】
「お詫びと訂正」先月号の二ページ目に「シヨートいわやの中村統括主任の名前が間違っていました。正しくは『尚史』さんでした。お詫びして訂正いたします。