



# ニュースレター あすか

2013  
11月号

通算 248 号

2013年11月10日

## 握手するべし、それは共にあるべし

～上野文規先生 講習会で学んだこと～



9月22日、23日の2日間、《介護総合研究所元気の素》の上野文規先生の講習会『実践介護実技講座』をテイサービスセンターしゅりあちよくで行いました。

各事業所のリーダー総勢22名が集まり受講しました。参加者は、それを自分の事業所に持ち帰って伝達していくというミッションを担っており、みんな真剣でした。

講座は、介護のもつ価値観について基礎的概念から学び、それに基づいた先生による具体的介助方法の実演をふまえて、徹底的に練習を重ねることができました。また練習の中で難しい場面もありましたが、その都度技術の根拠となる「考え方」を丁寧な解説もいただき、再現性の高いものとなりました。このように「介護技術」を中心とした研修でしたが、「技術の前」にある「大切なものの具体」として『握手すること、それは共にあること』を強調されました。

### 【握手の效用】

利用者様との握手は、『私はあなたと共にありたいです』という想いを伝える最も基本的かつ具体的な手段となります。自分の想いを

言葉だけでなくカタチ(行動・態度)として伝え、互いに確認することが大切であり、それが本来の意味のコミュニケーションにつながっていきます。(ですから言語が異なる人が互いに「思いを伝える」手段として、世界中で「握手」はなされているのです。)また、日常の中でこのような些細なコミュニケーションの積み重ねによって、少しずつ少しずつ利用者様との信頼関係が築かれていきます。そのほか、握力は腕全体もつとえば体力をはかる目安にもなります。握り返してくだされば、コミュニケーションが成立していくことになりすし、なににより人間関係の確認にもつながります。また毎日握手を続けていくことで、握り返し具合の変化に気づくことができ、利用者様のその日の調子を測るバロメーターとしても有効な手段になります。

### 【いわやで「握手」を実践】

ショートステイいわやでも、以前から利用者様と握手するということを実践しておりましたが、改めて「握手」の意味を思い直しました。そして、スタッフ全員で話し合い、『出勤したらまず、全て

の利用者様に挨拶と握手をしよう!!』と決め、徹底して実践することとしました。スタッフ全員が明るく大きな声で各利用者様に挨拶と握手に回る様子は、見ていても気持ちが良い、全体の雰囲気がとても明るく穏やかなものになっています。今までこちらから手を出してもなかなか握手をしてくださらなかった利用者様方も、だんだんに自ら手を差し伸べてくださるようになりました。その事実をいわやスタッフみんなで喜びました。

事業所での仕事は「握手」だけではありません。どんなに介護度が重度になってもその人らしく、日々少しでも快適に幸せに過ごしていただくためには、私たちの力量が試されます。職員全体の力量アップのために2日間学んだ技術と知識を伝えていきます。「握手」で始まる明るい朝の空気が力を与えてくれます。『握手すること、それは共にあること』の思いを心に刻んでこれからもがんばっていきます。ひとつの大きな幸せな家族を作るために!

(ショートいわや 村本雄飛)

“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

### 【目次】

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. 握手すること、それは共にあること    | 1 |
| 2. リハビリ最前線 第5回         | 2 |
| 3. 健康だより               | 3 |
| 4. 事業所だより(まやる)         | 4 |
| 事業所だより(つどい)            | 5 |
| 5. 作品紹介(まやる)           |   |
| 6. 事業所だより(いわや、野の花)     | 6 |
| 事業所だより(みどりい)           | 7 |
| 7. 若竹句会 10月作品抄         |   |
| 8. ノルディックウオーク Now ☆その3 | 8 |

### 【ページ】

井上様（仮名）83歳は18年前に脳梗塞に倒れ、5年前からすてつぷに通所されていましたが、2年前、再び脳梗塞を発症し後遺症として右不全麻痺があります。また、右目の視力も低下しています。

～井上様の思い～

## 出来るだけ長く在宅での生活を続けたい

（平成23年24年25年1月のサービス担当者会議にて）



☆リハビリを継続し、身体機能の低下を防ぐ。

- ・パワーリハビリ・・・全身の筋肉をバランスよく使い体力の向上を図る
- ・徒手のリハビリ・・・下肢筋力の向上
- ・歩行訓練・・・意識的に足を挙げて歩く訓練



身体機能訓練に重点を置いてリハビリを実施してきたが、井上様にとってそれだけで良いのか？

以前からすてつぷの庭園によく出られていた井上様。すてつぷには、庭園があります。そこでは本格的な野菜作りを行っています。

すてつぷの庭園の畑に行くには36cmの高さを上がらないといけません。日頃はすり足気味な歩行の井上様ですが植木を支えに自力で上がられました。

それから週2回の利用日には、身体的なりハビリ+庭園での作業を継続しておられます。36cmの高さを上がり鍬やスコップを使っての作業、デコボコな土の上を歩き、野菜・果物の成長を確認しておられます。

「なんで足が挙がらんのかの・・・」が口癖の井上様ですが、参加日は雨が降っていても必ず庭園の野菜や果物の状態を確認されます。



これが36cmの段差です。結構高いです。



こんなにたくさんのサツマイモが獲れました。

## 【心が動けば体が動く】

基本的なりハビリの継続は勿論大切です。しかし体を動かすリハビリだけでは難しいことでも日常生活の中にはできる事がたくさんあります。

『心が動けば体が動く』井上様とのリハビリを通してとても大切な事だと実感させられています。

通所リハビリテーション  
すてつぷ

第5回

リハビリ最前線

見学・体験などご希望の方は  
左記にお問い合わせください  
082-870-3801  
介護福祉士・介護予防運動指導員 山崎 やまざき



# 栄養だより

Vol.15



## ～体の免疫力高めインフルエンザ、ノロウイルスを予防しましょう～

11月はインフルエンザやノロウイルスの流行が本格化する月です。予防するためには体の免疫力を高めましょう。「免疫力」とは、「外から入ってきた外敵を退治して、体の健康を維持する力」のこと、食事から免疫力を強化しましょう。

### 高齢者の栄養の特徴

病気がなくても、生理機能・認識力低下、経済困難、社会からの孤立などにより栄養不良、栄養不足状態におちいることがあります。しかも個人差が大きいといわれています。そのため健康の基礎を作る毎日の食事を日頃より大切に、栄養のバランスがとれた食事を心がけることが重要です。このことが免疫力を強化することにつながり、たとえ病気になったとしても、病状は軽く済み、回復も早まることにつながります。

### 体の免疫力を高める食べ物

免疫力を高めるには『これだけを食えばいい』という食品はありません。エネルギー源となる、炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素を中心に、体の機能を維持し、抵抗力をつけるビタミン、ミネラル類をまんべんなく摂ります。それに加え、腸には体の免疫の6割が存在すると言われています。腸内環境をととのえるため食物繊維を摂りましょう。さらに、病気の原因、活性酸素を取り除く抗酸化食品も摂るようにしましょう。タンパク質は免疫細胞をつくる素となっています。不足すると免疫細胞が作られないので免疫力が低下してしまいます。外敵から最初に体を守ってくれる粘膜を作るのにかかわっているのがビタミン。ビタミンが不足することで粘膜が弱くなり感染しやすくなります。さらに食物繊維が不足し便秘になると、腸は体に必要な栄養素だけを吸収し、細菌やウイルスなど害のあるものは排除するという体を守る役割ができなくなります。また活性酸素を取り除く抗酸化食品が不足すると病気になります。

抗酸化食品…ビタミンC、  
ビタミンE、ビタミンB群、  
β-カロテン、ポリフェノールなど

食物繊維…野菜、果物、穀物、海藻、  
キノコ、豆類などの植物性食品

腸内環境を整えて、免疫力アップ  
に一役買ってくれ、感染予防として  
有効な乳酸菌…  
ヨーグルト

### 免疫を活性化するビタミンA・C・E

ビタミンAは、ガン細胞と戦うT細胞やNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を増やしてくれます(ホウレン草・ニンジン・かぼちゃ・ニラ・小松菜)  
ビタミンCは、白血球の機能を高め感染に対する抵抗力をつけてくれます(レタス・白菜・小松菜・パプリカ・ブロッコリー・じゃがいも・春菊・イチゴ・みかんなど柑橘類)  
ビタミンEは、抗酸化作用があり老化防止のビタミン、白血球やリンパ球の働きを高め、免疫反応全体を向上させる作用があります(かぼちゃ・アボカド・ごま・くるみ・しそ・山芋)



### あったかメニューで免疫力を活性化

平熱より1度下がると免疫力は3割低下し、1度上がると5～6倍アップすると言われています。血行促進作用食品(しょうが・ニンニク・ねぎ・唐辛子・ニラ)をとり体を温めましょう。

ポシブル医科学株式会社

# まやるちよーく祭

## 2013

10月25日(金)  
26日(土)

利用者様の力作や、時間をかけてコツコツと作り上げた作品を展示し、利用者様同士、「ご家族の方に楽しんでいただく『まやるちよーく祭』を開催しました。展示作品お一つおひとつに思いや夢が込められていました。ゆつたりとした音楽と「ヒー」の香りに包まれた会場には利用者様、そしてたくさんのご家族が足を運んで下さいました。

「ご自分で作られた作品を何度も満足そうに眺めていらっしゃる方、「すごいね〜上手じゃね〜!」との声に少し恥ずかしそうにしておられる方...お祭りは作品展示だけではなく、学校の文化祭のように楽しいイベントもありました。

《まやるちよーく神社》の神主さんと獅子舞が登場し、これからも健康に過ごせますように霊験あらたかにお祓いをしました。カラオケ大会では日頃のノドを存分に自慢しました。

今年のまやるちよーく祭も大成功で幕を閉じました!皆様、ありがとうございました!!展示した作品を今度はおうちに持って帰っていただき、そばに置いて楽しんでくださいね。

(阿川 愛美)



絵画・タイルモザイク・パッチワーク・手芸・書道・生け花・ちぎり絵... (右上から時計回り) 利用者様がお一つおひとつ想いを込めて作った作品です。どの作品も丁寧に素敵な作品ばかりでした。



エントランスに職員紹介の写真を貼りだしました。覚えていただけましたか?

まやるちよーく神社の神主さんと獅子舞の登場!! みなさん真剣にお祓いを受けています。

# 菜の花学園交流会

つどいの家

つどいの家では毎年、菜の花学園と交流会を行っています。今年も園児さんたちに会いに出かけました。

園児さんたちが『手をたたきまじょう』『きのこと』『とんぼのめがね』『ともだちついでいいな』を歌い、歓迎をしてくれました。歌に合わせて皆さん手を振ったり、手拍子をうつたり、楽しい時間があつという間に過ぎて行きました。お返しは、みんなで練習した『おさるのかごや』の合唱と、もう少しでやってくるクリスマスのため小さな可愛いクリスマスツリーをプレゼントしました。たくさん笑い、ふれあつて、園児さん手作りの小物入れのプレゼントまでいただきました。

玄関では、園児さんたちが並んで見送ってくれました。「気を付けて帰ってくださいね」「また来年楽しみにしています」



小さな園児さんたちの手を優しく包みます



園児さん手作りのプレゼント 大事に使うね～♪



みんなで過ごす楽しい時間 歌に合わせて体も動きます♪



(向井 明子)

まゝす」と可愛い掛け声に「子どもはかわいいねえ、また行きたいね」と皆さん喜んでいらつしやいました。みなさんお招きいただきありがとうございます。今度はつどいの家で会いましょうね。



素敵な作品をご紹介します!

## 作品介绍

### 縄をなろう!!

### まやるちょーく

10月のある日、パワーリハビリ時の職員と利用者様の話しの中で、「昔はとれたお米をはずに干して、その干したわらで縄をなつたんよ。」「うちはまだはずで干しとるからわらがあるよ。」

そして数日後、リハビリに参加されている利用者様と一緒に縄をないました!!「子どもの頃は、よく手伝われたよ(笑)」「草履もわらで作つたんよ」と皆様慣れた手つきで縄をなつておられました!さすが人生の大先輩です!職員も挑戦してみましたが、なかなかうまくいきません・・・泣。利用者様は優しく教えてくださいました。完成した縄に御幣をつけ、10月25日、26日に行われたまやるちょーく祭でフロアに飾りました。利用者様が先生となり、教えてくださいました。普段のお話の中でも私達職員にとって勉強になる事がたくさんあります。これからも、色々な事を教えていただきながら一緒にリハビリを頑張つていきたいです!! (阿川 愛)



昔を思い出しながらみなさんと楽しい時間です♪



床に座つて本格的です!



これぞ職人技ですな☆

# シートンおせ



いわやの秋のイベントは『食欲の秋！スポーツの秋！』を満足していただくこと、運動会を計画しました。秋の日差しを浴びながらベランダでお弁当を楽しみました。少し風が強い日でしたが昼食時にはピタッと止まりました。「普段のおこないがいいけんよ」「天気も味方じゃねえ」とみなさんとても嬉しそうでした。秋の空気の中で食べるお弁当の味は格別です。

腹ごしらえができたらいよいよ運動会！紅白に分かれチーム対抗で玉入れゲーム、個人競技ではパン食い競争!! おおいに盛り上がりました。特にパン食い競争では、みなさん必死にパンに食らいついている姿に、笑いと声援が絶えませんでした。そのパンはおやつに、みなさんで美味しく頂きました。めいっばい笑い、体を動かした楽しい一日でした。  
(緒方 妙)



大きな口を開けて一生懸命取ったパンに、笑顔がこぼれます♪



玉入れゲーム…狙いを定めて…



豪華なお弁当に思わずニッコリ♪



# 野の花



元気よく選手宣誓☆

『野の花 秋の運動会』は、選手宣誓に始まり、「玉入れ」「豆つかみ競争」「パン食い競争」「卓球ラケットボール運び」と今年も種目は盛りだくさんで熱戦が繰り広げられました。特に「豆つかみ競争」「卓球ラケットボール運び」では豆やボールを落とさずにゴールしなくてはいけないのでみなさん真剣な表情でした。  
両チームとも全力を尽くし、今年白組が優勝!! 金メダルを獲得しました!!  
(森原 幸代)



ボールを落とさず慎重に…



白組優勝に思わず金メダルをパクッ!



お2人とも豆つかみ競争に集中!!



パンがあちこち…なかなか上手にたべれません

みどりい外出シリーズ

【母と娘の足湯篇】シモートみどりい

シモートステイみどりいでは要介護度が高くベッド上で過ごすことが多い利用者様がたくさんいらっしゃいます。そこで、【みどりい外出シリーズ】を企画しました。ご本人やご家族と相談し体調をみながら外出にチャレンジしようというものです。

大石モモ子様(93才)は8月に体調を崩され食事也十分に摂ることができず、ずいぶん弱っていらつしやいました。ベッド上で過ごされることも多く私たちもご家族もとても心配をしていました。しかし、10月に入り少しずつ元気を取り戻してこられました。そこで、娘様と相談して、職員同行での外出を計画しました。

大石様はお風呂が大好きです。ということであすか療養センターの5階にある『いわやの足湯』に行くことに決めました。いわやへの道中では周りの景色を懐かしそうに眺め、幸せそうな表情に私たちも嬉しかったです。足湯は屋上の5階にあり青空が見えます。「気持ちいいね」とゆつたりと浸かっていただきました。

足湯後の昼食では、一口も残すことなく、あつという間に食べられたので



娘様と一緒に食べるごはんは格別です☆

大石様の大好きなお風呂♪



(永井 雅子)

【みどりい外出シリーズ】を続けていきます！  
す。あれだけ食が細かったのにこんなに食べることが出来たと、ご家族も私たちもびつくりしました。その後の大石様の食欲は少しずつ回復され、表情もイキイキされています。これから【みどりい外出シリーズ】を続けていきます！



若竹句会 十月作品抄 信廣高陽 選 (平成二五年)

遠来の 娘を供に 秋彼岸会 あきひがんえ 西 トシ子

【寸評】秋分(九月二十三日頃)の前後七日間、春彼岸と同様、法要や墓参が行われ、先祖を祀る期間である。俳句で単に彼岸といえは春の彼岸のことで、秋の彼岸は秋彼岸後の彼岸という。「娘を供に」は、それとなく親子の愛情が伺われます。

日は西に かり入れ近き 棚田かな 後藤 義高

【寸評】夕焼けの棚田の田園風景を詠ってみました。原句の「秋茜刈り入れ近き棚田かな」は「秋茜」「刈り入れ」と秋の季語が重なりますので、このように修正してみました。

玉蜀黍 日々待ち遠し ひげの色 とうもろこし 松村キミエ

【寸評】とうもろこしは少なくとも数千年前から主作物として、南北アメリカにまたがって栽培されていた。コンブスによってヨーロッパに伝播され、インド、中国さらにはがて皮をむくと、つやのある黄色の豆粒のような実が花軸にぎっしりといっているのは味覚をそそる。この句、ひげの色で実ったかどうかの判断をするという、待ち遠しい光景をよく表した一句です。

年思う 敬老の日の 飾り見て 石原 守恒

【寸評】「敬老の日」は昭和二六年から始まった行事で、昭和四一年から国民の祝日となった。招待状は七五歳以上を対象とする例が多いようで、催し物は、地元住民による歌や踊りが多く、特に園児や児童の可愛らしい歌が喜ばれる。時に神楽団などの派手な出し物で賑わうこともある。

食卓に きのご満載 香り立つ 西 富枝

【寸評】晩秋、落葉の降り積もった山林の湿地や朽木などに生える。種類が多く、香り高い松茸をはじめ、初茸・椎茸・しめじ・なめこなどは風味がある。

障子張る さあこれからだ 冬支度 河野 一枝

【寸評】「障子張る」は冬を迎える準備として新しい紙で障子を張り替える。秋の季語。何となく気忙しい空気が漂っているが、「さあ、これからだ」の意気込みは好感がもてる一句です。

〔選者 吟〕 音もせで 思ひに燃ゆる 螢の夜 信廣 高陽

# 「フルタイムウォーク」



その3



「新米はうまいけえ」



健康運動実践指導者  
高栢 美恵

ノルディックウォークチームのメンバーのCさんは、84才男性、要介護1、デイサービス

ンター『野の花』を週2回利用されています。気分

分の落ち込みがあり、なんにもやる気が出ない

時もあります。性格は几帳面で何事にも手を抜

くことはありません。体型はガッチリとしていら

しゃいますが、腰痛にも悩んでおられます。

1年前Cさんをノルディックウォークにお誘い

しました。それからはほとんど休むことなく週1

回一緒に歩いています。

秋の強い日差しの日、Cさんは「あついね」と

とあえぎながら坂道を登りきり、石

の上に座って休んでいた時のことでした。

棚田の稲刈り作業を眺めながら、「新

米はうまいけえ」とぼつんと言われたの

です。いつも人といるときは緊張してい

て、ほとんど話をされないCさんですが

ウオーキング：週1回 約40分  
【Cさんの体力測定データ】

	H24年5月	H25年5月
握力 右	27.2 kg	29.6 kg
握力 左	27.7 kg	30.3 kg
10m 歩行 (歩数)	6.34 秒	5.66 秒
	12 歩	12 歩

人に心を開いた瞬間でした。そして、Cさんの優しい声と笑顔

に思わず周りの皆さんの顔もほころびました。Cさんが心と身

体の健康を少しずつ取り戻して

いることを実感し、とても嬉し

かったです。

上記は、Cさんがノルディック

ウォークを始めてからの体力の

変化です。高齢になってもト

レーニングに取り組むことによ

って体力が改善するということの

証明ですね。



## 「フルタイムウォーク」とメモ

### ポールをつく位置が大切です

①ポールをつく位置は通常体側から見て踏み出した足と残った足の中間位置が良いと言われています。

②高齢者には蹴り出した足のかかとの位置にポールをつくと歩行がスムーズになり、無駄な上下運動がなくなります。

③膝や腰に自信がない方や虚弱高齢者には蹴り出した足のつま先、又は少し前につくように指導します。自然と腕に力が入り、膝・腰の負担がさらに軽減されます。

## ～ 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

あすか居宅介護支援事業所

082-1830-5177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ばる

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

【編集者のつぶやき】  
今月は宇宙☆宇宙飛行士の若田光一さんが日本人として初めて、国際宇宙ステーションの船長を務めることになりましたね。ロシアの宇宙船「ソユーズ」に搭乗し、4年振り4回目の宇宙飛行だそうですね。日本人初なんて素晴らしいですね。日本人宇宙飛行士は92年の毛利衛さんから、8人も誕生しているそうですね☆