



ニュースレター あすか

2013
12月号

通算 249 号

2013年12月10日

大盛況

しゅりあちよく祭

2013

11月

16 15 14
日 日 日
(土)(金)(木)

今年の『しゅりあちよく祭』は例年以上に盛り上がりました。今までは1日だけの開催で利用者様と職員だけでしたが、今年は期間を3日間に延ばし、ご家族やご友人もお招きして楽しんでいただきました。利用者様の日ごろの努力の成果や、利用者様同士が協力して作り上げた作品を展示しました。作品を発表された利用者様からは「こんなふうに飾ってもうって、うれしいね」「自分の作品をゆつくり見てもうって...うれしいけど、照れるね」との声が。鑑賞されていた方も「わたしもやってみたい」と真剣に見ていらっしゃいました。

午後からはお茶会です。お茶を嗜まれた利用者様にお点前をしていただきました。さすが、長年されてこられたお茶を点てる姿に、「ほー」とため息がでます。ふんわりと点てられたお茶とお菓子を召し上がられ「おいしいね。お抹茶は苦いと思っていたけど、甘いんじゃないね」また、男性の方も「ちよつと、わしにも点てさせて。あんたも飲んでみんさい」と初めてのお点前...とても「結構なお点前でした!」

落ち着いた雰囲気の中、作品展や風景を観ながらのお茶会では皆様から学ぶことが多く、楽しい3日間となりました。作品は持ち帰っていただき、ご自宅でもまた楽しんでいただければと思います。

(幾田 千代)



おいしいお抹茶でした♪



【みちくさグループ】



お抹茶もお茶菓子も美味しかったわ



お茶はこうやって点てるのよ!



【タイルモザイクグループ】



【書道グループ】



【手芸グループ】



【絵画グループ】

“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】

【ページ】

1. しゅりあちよく祭・・・・・・・・・・ 1
2. あすかの介護観を創造する・・・・・・・・ 2
- あすかの介護観を創造する(続き)・・・・ 3
3. 若竹句会 11月作品抄
4. リハビリ最前線 第6回・・・・・・・・ 4
5. 事業所だより (いわや)・・・・・・・・ 5
6. 作品紹介 (つどい)
7. 事業所だより (みどりい、まやる)・・・・ 6
8. 保健だより・・・・・・・・・・・・ 7
9. ノルディックウォーク Now ☆その4・・・・ 8

あすかの介護観を創造する

～新しいステージに向けたチャレンジ～



医療法人あすかでは「研修」と銘打った学んでいます。この研修「あすか」の介護の価値を創造することを目的としてい換えれば「いい介護づくりです」。

「価値観づくり」を、医療法人 好縁会の元生をお招きし、ご指しながらこれまで進めてきた。今年の4月から月々、既に8回の積み重ねましたが、この度は「価値観」で、多くの学び特に印象に残り「共通している(なりつつある)」

「介護」とは、「幸せの創造」

私たちは「介護」という仕事に携わってはいませんが、「お関わりする方が幸せになるためのお手伝いをしているだけなのです」ということを、共通の認識としています。

そのために、お一人おひとりとつとての幸せがどういものであるかを考え(想像し)、想像した幸せが実現できるよう「形」として創造し、実現に向けて一歩一歩近づいていくことが私たちの(介護の)仕事であり、私たち自身の幸せにもつながると考えています。(これは社是「ともに生きともに輝く」に通じます)それを具体化していくための方法をこの研修を通じて学び、法人内の職員全体で実際に取り組んできました。

「幸せの要素」…「人らしい動き」を追求する

「幸せ」の形は人によってももちろん様々あるのですが、誰しも共通して願うことはいつまでも「人らしく」接してもらいたい、ということ。物のように扱われて喜んでいる方は一人もいらっしゃいません。例えば、介護の現場では抱え上げてベッドから椅子に座りかえる場面を見かけることがあります。抱え上げるという行為は、実は人間が本来する動きではなく、もちろんその方が長い人生でやってきた動きとも

異なります。すなわち「物」を動かす時の動きです。人らしい動きを援助するためにどのような技術が必要なのか、ということ学び、現場での実践を繰り返しています。



ショートステイいわでは最初に「きちんと座る」ということに取り組みできました。「きちんと座る」ということは、お一人おひとりに合った椅子に座っていただき、机の高さもその方に合ったものを使っていたということ。使う物・道具を整えることで、その方の持っている力を発揮することが出来ます。足でしっかり床を踏ん張ることができると、人が本来活動する姿勢になりますので、その方が持っている能力を発揮することが出来ます。そのうえで、本当に必要としている援助がどういものかを知ることが出来ますし、研修で学んだ「人らしい動き」を根拠とした介助技術を、さらに活かすことも出来ます。

(前のページから続き)

また、現在はその援助方法の共通言語化に取り組んでいます。具体的には利用者様の本来持っている能力とその日の身体状況(体調)に応じて、利用者様の座る能力と立つ能力との関連を、9つのグループ(A〜I)の中で見極めていきます。こうすることで、「本来の〇〇さん」の能力がわかり、「今日の〇〇さん」という日々の変化も共有することが出来ます。また、かわる職員が、誰であつても同じ介助が変化に応じてできるようになります。私たちは、このようなステージをみんなで目指しています。

これらの取り組みを行う中で、「こんなことも出来るようになった」「しっかりとご飯を食べられるようになった」など利用者様の変化を感じることが多くなりました。しかし、これらのことはあくまでスタートにすぎません。私たちの目標はその先にある幸せの可能性を広げることです。利用者様のより多くの「幸せ」を実現する存在となれるよう今後もこの取り組みを続けていきたいと思っています。

(シヨートいわや 中村 尚史)



介護される側になって実技を受けるとより分かりやすくなります



人それぞれの「幸せ」を探していきます



「人らしい動き」を追及しています



若竹句会 十一月作品抄 信廣高陽 選 (平成二五年)

弁当の 松茸きらきら 得意顔

松村キミエ

〔寸評〕こゝ最近、松茸は不作でなかなか庶民の口には容易に入りそうもありません。そこで松茸は貴重品ということになり、弁当箱を開くと、きらきら光り輝くという。松茸は作者を代弁して得意満面とは、よくできました。

無花果や 好きし亡き妻 思いけり

石原 守恒

〔寸評〕全体を口語体に直してみました。「好きだった無花果いまに妻のこと」

松茸や 人のあとより 生えてゐる

河野 一枝

〔寸評〕(参考)松茸や人にとらるる鼻の先 去来
作者は「人にとらるる」と言わないで「あとより生えてゐる」という思いやりがほほえましいではないですか。

旅仲間 年に一度の 冬集い

西 富枝

〔寸評〕旅なかまとは楽しそうなグループですね。「お喋りの口に饅頭の粉」認知症予防にもよろしいようで…。これからお友達を大事にしてください。

赤とんぼ 墓石の上に じっとして

中村 毅

〔寸評〕道の石の上や秋草の穂にじっと止まっている小さな赤とんぼを見ると、しみじみと秋を感じさせます。この句、墓石の上に止まって逃げようとしない、作者を信じてじっと見つめている。人なつこい赤とんぼの特性を掴んだ一句です。作者は「両親が帰ってきたような気持ちになりました」と。

無花果が うまいと褒めて ティタイム

西 トシ子

〔寸評〕無花果と書かれるのは一見花をつけないように思われるからであらう。春から夏にかけて卵形の肉厚の花の中に無数の白い花を咲かせるのである。ティタイムの茶菓子には旬のものでもあるし、上等品です。「うまいと褒めて」がいわずがなのうまい表現です。

〔選者 吟〕

花時計 針をはづして 冬の入る

信廣 高陽

1年ぶりに

目標達成：11月に自宅に帰ったよ

今月は10月号で紹介させていただいた中村様（81歳）のその後をお伝えいたします。
経過

- 平成25年8月 退院後、ポシブル利用開始（週3回）
- 平成25年8月27日 第1回体力測定
- 平成25年9月27日 第2回体力測定 利用開始後、全身の筋力アップがみられる
- 平成25年11月始めより 杖での独歩が難しい状態になる
- 平成25年11月12日 杖での独歩可能
- 平成25年11月20日 第3回体力測定

下記はグラフの結果です。筋力アップもさることながら、中村様の笑顔がいっぱいです。

歩く姿勢、背中が以前より伸びるようになったよ。
入所先の廊下を歩くととき152～3歩かかっていたのが、
今は110～120歩で歩けるよ。床をしっかりと蹴られるようになったから、
歩幅が広がったんだろうね。
俳句もずっと作る気になれなかったのに、ここで作品を出品できた。
心身ともに元気になったよ！ありがとう。



リハビリ最前線

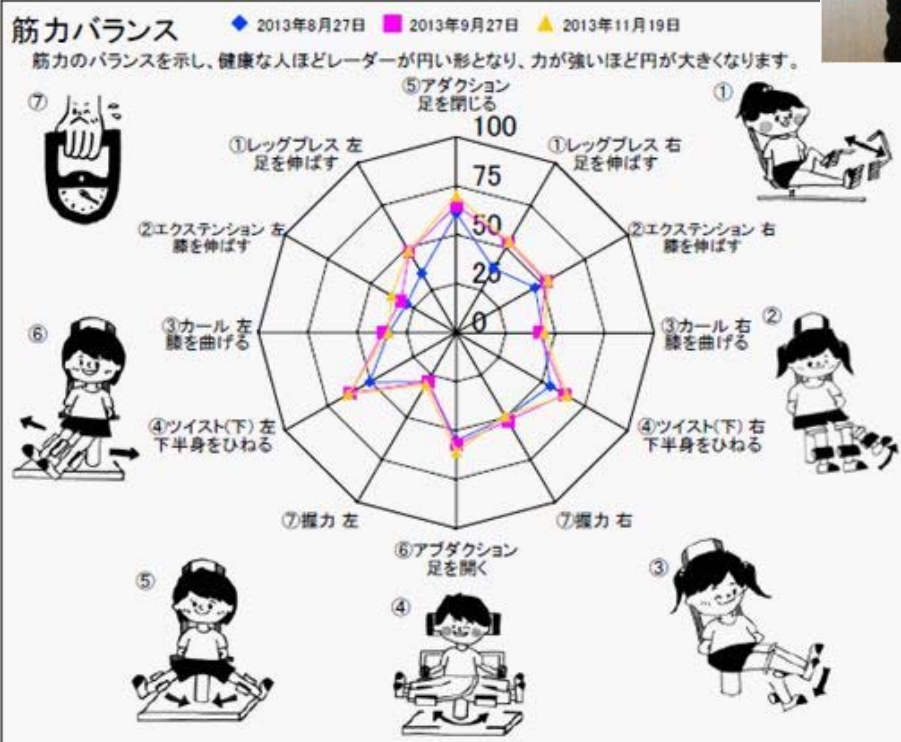


第6回

リハビリデイ
ポシブルみどりい

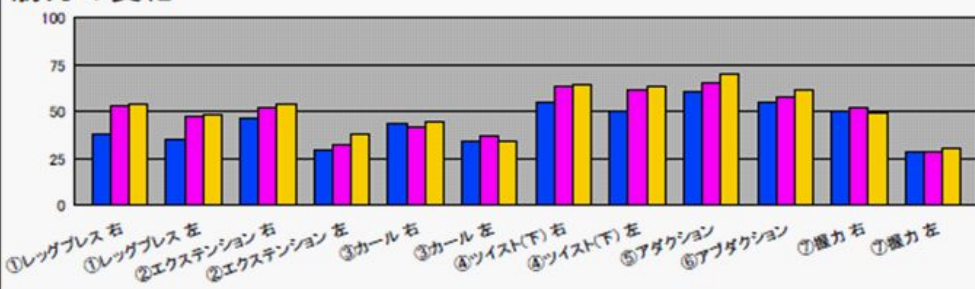
見学・体験などは左記に
お問い合わせください
082-8300-5323
介護福祉士・健康運動指導士 橋本 真希

3ヶ月でこんなに体力アップしました!!



筋力もアップし、
笑顔も見られる
ようになりました。

筋力の変化



ふれあいの秋

子どもたちと一緒に

ショートいわや

11月26日(火)にサエル信愛こども園の園児さん22名が、いわや2階へ遊びに来てくれました。

園児さんたちは今日のために一生懸命練習してきた童謡や賛美歌を歌ってくれました。『どんぐりころころ』では、自然に利用者様と一緒に歌い始めて、大きな合唱になっていました。

その後は利用者様お一人おひとりの似顔絵を描いてくれました。利用者様の中にはうれしさのあまり「笑ってばかりで似顔絵を描いてもらうような顔が作れん」と言われる方や、「こんなにしてくれるなんて私は幸せものだよ」と涙を流される方もおり、みなさん一様に喜ばれていました。その上、お一人おひとりに絵とネックレスのプレゼントまで持ってきてくれました。園児さんたちからのたくさんのプレゼントに大満足の利用者様でした。

外はどんどん寒くなってきましたが、明るく元気いっぱい園児さんたちに元気をもらったので、私たちも寒さに負けないように元気に過ごせそうです。サエル信愛こども園のみなさん、ありがとうございました。

(中村 尚史)



おじいちゃん
おばあちゃんのために
いっぱい練習してきたよ!!



このネックレスをして
どこか出掛けたいねー♪



こんなに可愛い
絵をもらいました

素敵な作品をご紹介します!

作品介绍

作品介绍初登場の『つどいの家』です。

つどい文化祭のために、みなさんが一生懸命作った作品をご覧ください。



橋本 清子様



【タペストリー】

稲田 初枝様



【タペストリー】

米田 正子様



【カゴ】

坪井 一枝様



【巾着】

くすの木保育園との交流

シヨート
みどりい

11月5日は西原の「くすの木保育園」の園児さんがやってきてくれました。園児さんが来るのを今か今かと待っていると「こんにちはー!」と元気な姿が見えました。するとみなさんの表情がパツと明るくなりました。

子どもたちが一生懸命自己紹介をしてくれたあとは、利用者様たちが作った「起きあがりこぼし」を使ってボール当てゲームをしました。「起きあがりこぼし」にはアンパンマンの絵を貼り付けたので園児さんたちは大喜び!!

10時のおやつは、ふかし芋と甘栗。園児さんたちと一緒に食べるふかし芋は一段と甘く、格別な味でした。おやつのおあとは、園児さんから『どんぐりころころ』と『おもちゃのチャチャチャ』の歌のプレゼントがあり、歌に合わせて利用者様たちも一緒に踊ったり、手拍子をしたりしました。利用者様からはアンパンマンの「起きあがりこぼし」をプレゼントし、全員と握手をして見送りました。「孫やひ孫がたくさんいるようだね」と明るい笑顔がいっぱいの時間でした。

くすの木保育園の先生方、園児のみなさん、素敵な時間をありがとうございました。

来年もまたお会いできますように。

(下村 真由美)



みんなで楽しい時間が過ごせました

ボールで一緒に遊びましょう♪



アンパンマンでハイ、チーズ☆



寿司処「まやる亭」開店!

まやるちよーく

11月11日(月) まやるちよーくで「まやる亭」が開店しました。板前ははつぴを着て、やる気満々の森さんです。利用者様の注文に応じて次から次へとお寿司が握られていきます。お客さんから(利用者のみなさま)は「美味しそーう!」と拍手喝采。ネタは、穴子や鯛、いくらに海老・・・等と新鮮で美味しいものばかり。「私は鯛をおかりしよう!」「板さん!穴子いつちよーう!」と注文されていました。美味しく楽しいひと時でした。いつも心のこもった美味しい食事を作ってくださいる厨房の皆さま、今日は特別の日でした。これからも、よろしくお願いします☆

(阿川 愛美)



さあ、何から握りましょう!?!と気合十分の森さん!!



保健だより

Vol.4



長期天気予測では、11月は平年並みの気温で、秋らしく。そして、季節は急ぎ足に進み、12月の気温は全国的に平年並みか低くなる予想になっています。
体調を崩(くず)さず過ごしていただくために、インフルエンザ・風邪を予防する方法などをご案内いたします。

予防

予防ワクチンの接種

インフルエンザにかからないようにするために、また、かかった時に軽く済むために、**早めの接種**をおすすめします。通常、効果が出るまでに1~4週間程度かかります。



体を温める

寒いと鼻・のど・気管の血管が収縮し繊毛(せんもう)の動きが鈍くなり、ウイルスの浸入を防ぐ働きが弱まります。**背中と足首を冷やさないこと、首元を温めること**が大切です。

こまめな手洗いとうがい、マスクの使用

風邪とインフルエンザは、ウイルスによる飛沫感染(ひまつかんせん 感染している人の咳・くしゃみ・話している時に出る飛沫)でうつるとわれています。
予防には**手洗い・手指の消毒・水うがい・マスクの使用**が大切です。

室温湿度の調整

温度20~24℃、湿度60~70%にすることで、空気中のウイルスが死滅するといわれています。店舗では上記を目標とし、管理を行っています。
ご自宅では部屋に**ぬれたタオルを干す・お湯を張った洗面器を置く**などすると湿度が上がります。



免疫力を高める

免疫力とは本来、人間が生まれながらにして持っている体内に入ったウイルスや細菌、異物などから身を守る力のことです。免疫力を高めるには、**質のよい睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事・笑ってストレス解消**が大切です。



症状出現時

インフルエンザにかかった・風邪をひいた(発熱・咽頭痛・倦怠感・咳・頭痛・鼻水等の症状)と思われましたらすぐに受診。そして**安静・休養・休息・栄養**です。

【店舗からのお願い】

日頃からの体調管理は非常に大切です。特に風邪、インフルエンザの流行時には、起床時に体温や血圧などを測り、体調をご確認いただきますようお願いいたします。
ご利用日の体調不良につきましては、店舗までご連絡くださいませ。

ポシブル医科学株式会社

ノルディックウォーク Now☆ その4

～松茸は目じゃのうて鼻(香り)で見つけよったよ～

あすか療養センターは名刹毘沙門天の参道に沿って建っている施設です。

ここでのノルディックウォークは、毘沙門天への鳥居までの坂道・石段などの傾斜(スロープ)を利用したトレーニングです。

坂道の上下りは体のバランス感覚や筋力向上、循環機能を高める上で効果が得られる格好のウォーキングコースと言っていいでしょう。

今回は野の花を利用してDさんの事例紹介です。

DさんのBMI値(※)は28とやや肥満ですが、性格はきわめて明るく、物事を冷静沈着に進めるじっくりタイプです。

Dさんがノルディックウォークに取り組みはじめてからの経過状況は下記の通りです。

この結果からは顕著な効果はみられませんが握力、歩行速度などが向上していることがわかります。要はノルディックウォークを活用することによって、現状維持することが重要ですから、少しでも維持ができればそれでOKと考えます。

「松茸やなば(キノコ)はお、自分だけのシロがあつてのお、そこでえっと(いっぱい)採ったもんよ」と少年時代の話でDさんは目を輝かせて皆に話して聞かせてくれます。「へえ～え」と一同感心。

そして、毘沙門の杜の赤松林に向かってエッチラ、エッチラとゆっくりじっくりと進んでいます。



無理せず休みながら自分のペースで歩きます



降りるのも結構しんどいねえ

ウォーキング：週1回 約40分

男性 71歳 要介護1

高次脳機能障害 高血圧症

【Dさんの体力測定データ】

	H25年5月	H25年10月
握力 右	34.8kg	35.1kg
握力 左	34.4kg	36.6kg
10m 歩行	6.5秒	6.36秒
(歩数)	14歩	14歩

※BMI値とは…人の肥満度を表す体格指数で、15.8～25が普通体重とされています。



～ 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。

【編集者のつぶやき】

今月はサッカー!! まずはサンフレッチェ2連覇おめでとうございます! 見事な逆転優勝でしたね☆そしてW杯の抽選結果が発表。強豪国からは避けられたものの、ランキングは上位国ばかり…これはまさに絶対に負けられない戦いですね。さて、今年もありがとうございました。みなさま良いお年をお迎えください☆

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

あすか療養センター 緑井3丁目40-30

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

高橋内科小児科医院
デイサービスセンター まやるちよく
通所リハビリテーション すてつぷ
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

緑井2丁目12-25

あすか居宅介護支援事業所
082-830-5177
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3丁目20-1

医療法人あすかの医療・介護関連施設