



ニュースレター あすか

2014
3月号

通算 252号

2014年3月10日

ボランティアグループ

「すまいる」が発足しました。



大村すず子さん



あすかでは、ずっと前から介護事業所のイベントでコーラスや踊りなど、さまざまな活動をされている方がいらしてください。プロ、セミプロ、アマの方というのですが、生のステージでの熱演は利用者様に大きな感動と喜びを与えてくれます。

また、地域の学校や幼稚園の子どもたちとの楽しい交流の時間もあります。小規模多機能事業所「つどいの家」には毎月1回、利用者様のカットやパーマをしてくださる、美容師の館野^{たかの}さんが仲間を誘って来てくださっています。

このように、今まででも多くの地域の方の方に支えられてきましたが、このたび改めてボランティアグループを立ち上げることになりました。発会式は2月26日の午後、11名ものボランティアの方が集まってくださいました。名前はみんなで考え、『すまいる』に決めました。グループ立ち上げについては、20年以上も前に広島から関東に引越された大村すず子さんが、情熱を傾けて奔走してくださいました。何度も広島に足を運んでくださり、子どもたちが小さかった頃のママ友や、ボランティア仲間^{ボランティア仲間}に次々に声をかけてくださいました。広島にいらした時から、そして転居



このメンバーでスタートです!!

先でもずっと病院や、『いのちの電話』のボランティアを続けてきた大村さんが、ボランティアをしようと思つたきっかけは、家で寝たきりで過ごしている方の「青い空が見たい」という一言だったそうです。「この言葉に突き動かされて今日にいたっています。発会式ではボランティアの活動が与えてくれる喜びや、感動や学びについてお話ししてくださいました。

集まってくださいました方々はフルタイムやパートタイムで働いていらっしゃる方、退職後もさまざまな活動をしていらっしゃる方、みなさんお忙しい方ばかりですが、『すまいる』のメンバーになってくださいました。活動は、傾聴、読み聞かせ、園芸、パン作り、楽器の演奏、介護の援助などなど・・・想像するだけで、たくさんの笑顔、美しい音楽、焼き立てのパンの香りなどがしてきます。これからあすかの介護事業所に嬉しい春が訪れます。

(事業部長 高橋 真弓)



“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. ボランティアグループの報告・・・1
- 2. リハビリ最前線 第8回・・・2
- 3. 柳田邦男氏『10の心得』・・・3
- 4. 事業所だより (野の花)
事業所だより (まやる、いわや)・・・4
事業所だより (みどりい、つどい)・・・5
- 5. お花見大作戦・・・6
- 6. 若竹句会 2月作品抄
- 7. 栄養だより・・・7
- 8. ノルディックウォーク Now ☆その7・・・8

お一人おひとりの目標に向かって

「レッドコード」のカ

ポシブルみどりいはリハビリに特化した短時間のデイサービスです。いろいろな理由で日常生活に困難を抱えていらっしゃる方が、日々リハビリに真剣に取り組んでいらっしゃいます。リハビリメニューの柱の一つはレッドコードです。天井からつるした赤いコードを使って、ウォーミングアップ、筋力アップのトレーニングから始めていきます。そのあとは、それぞれの方の目標に応じて異なるメニューを行っています。それでは、3名の方のレッドコードメニューを紹介してみましょう。

■山田様 男性 脊髄梗塞による両下肢麻痺

目標：歩行に自信をつけ、自宅近所の散策をする

レッドコードでの課題：両松葉杖で歩行されており、腰への負担が大きく、腰痛があるので、まずは歩行姿勢を安定させるために、立位での両足荷重の練習とともにバランス能力のアップをしていきます。



バランスを取りながらの足踏み

■井藤様 女性 左視床出血後遺症としての右片麻痺

目標：移乗が一人で行えるようになるため、声をかけられなくても立ち上がった後に身体を起こすようになることが出来る

レッドコードでの課題：立つために必要なことを一つ一つ身体に覚えこませていきます。まずは、身体を起こして前傾姿勢をとり、両足に体重を乗せていく練習をしていきます。



遠くのものに手を伸ばすイメージでしっかりと左脚に荷重

■中村様 女性 腰椎圧迫骨折後の椎体の変形、両下肢痛

目標：夫婦二人で温泉旅行に行きたい

レッドコードでの課題：温泉でしゃがみこんでお湯につかれないう、湯船から出ることが出来そうにないという不安があります。まずは少し低めの椅子から立ち上がれるように練習していきます。



立ち上がり練習

お一人おひとりの目標はさまざまです。レッドコードは何百通り、何千通りの日常生活動作をトレーニングすることができます。利用者様の状態を熟知したトレーナーの指導のもと、それぞれの目標の日常生活動作を練習していきます。音楽に合わせての45分間のトレーニングはあっという間に過ぎてしまいます。トレーナー、利用者様同士でお互いに励まし合いながらがんばっています。



【山田様の声】

レッドコードで立って運動をすると足がええよ。またやりたいねえ、ポシブル行った後病院行ったら、理学療法士が「今日は脚によお、力が入るね、どうしたん？」って。

ポシブルの運動を紹介したけえね。こりゃあ、ええよ。

リハビリ最前線



第8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

082-830-5323

介護福祉士・健康運動指導士 榎本 まきもと

2月14日（金）、ノンフィクション作家の柳田邦男氏の講演会がありました。（広島県緩和ケアセンター主催）いつも、ニュースレターあすかに温かいメッセージを寄せてくださる、宇品在住の加藤紀子様から講演会の資料をいただきました。年を重ねた身には心にしみる10か条です。（事業部長 高橋 真弓）

最期の刻（とき）までよりよく生きるための「10の心得」

ノンフィクション作家 柳田 邦男

1. 動かせる身体の機能と知的働きを活かす。
2. やっておきたいこと（生きる目標）を絞る。
3. 他者のために役立つことをする。
4. 病気がもたらしてくれた「いい面」（気づき、反省など）に目を向ける。
5. いろいろな人々との「出会い」の幸運をかみしめる。
6. 懐かしい思い出は「心のゆりかご」。深く味わう。
7. 自分の人生を大河ドラマととらえて、節目節目の大事な出来事やエピソードを1つずつ章のタイトルにして、目次を作ってみる。
8. 自分の人生を目次に沿って、じっくりと書くか誰かに傾聴してもらう。
9. ユーモアの心を忘れない。
10. 次の世代に遺すものを考える。



上から眺める景色はキレイです☆

野の花のノルディックウオークは、毎週水曜日、天気の良い日や人数が多い日は月曜日や火曜日にも行っています。「景色を見ながら歩くと気持ちが良いね」「歩くことに自信がついた」など大好評です!!

1月30日（木）31日（金）は毘沙門天の『初寅祭』でした。たくさんのお店も出て大賑わい!! 大勢の参拝客の中、ノルディックウオークチームも参拝してきました。

もうすぐ春、山桜や草花が五感を楽しませてくれます♪
（森原 幸代）

毘沙門天を ノルディックウオーク



澄んだ晴天のもと
急な上り坂もなんのその!!



お参りのあとにハイチーズ*



【野の花】



【まやるちょーく】

2月3日(月)恒例の節分イベントを行いました。登場人物は、幸福を呼ぶ福娘と鬼です。福娘は利用者様に熱いキッスを送り、今年1年の無病息災を祈願してくれました。そこへ鬼の登場です！でもこの鬼、ちっとも怖そうではなく、子どもの様なかわいらしい鬼なんです。

せっかくだからみんなで一緒に遊んでやろうということになり、豆に見立てた球を鬼の背負ったカゴに入れるというゲームを行いました。やんちゃな鬼はあっちこっちに動き回るので、さあ大変です。みんなで鬼にめがけてカー杯、球を投げました。ついに鬼は「参りました〜！」と逃げていきました。逃げる鬼たちを見送りながら、みんなの顔は満面の笑顔。まさに、『笑うまやるちょーくに福来たる』でした！ (加藤 小百合)



赤鬼と青鬼の登場！！



参りましたあ〜と鬼は退散していきます



カワイイ福娘の登場〜♪

鬼は外〜福はうち〜♪

節分



【ショートステイいわや】

今年の「節分」は鬼退治、玉入れゲームで楽しみました。

鬼退治では赤鬼と青鬼に扮した職員が登場。皆さま容赦なく「鬼は外〜！福は内〜！」と大きな掛け声とともにおもいきりボールを投げます。ボールをぶつけられた鬼は退散し、大きな笑い声と笑顔が広がりました。「ああ〜いい厄払いになったね」「なんかスッキリしたね」と、満足そうな表情をされていました。



ああ楽しかった！！
いい厄払いになったね〜♪

玉入れゲームでは2チームに分かれての対抗戦。先ほど退散した鬼が改心しての再登場。今度は鬼ではなく鬼の持った籠をめがけて投げます。ときどき籠ではなく鬼にボールが当たり、皆さま大爆笑！鬼は「改心したのに…」と嘆いていました。

最後は職員お手製のチョコババロアをおやつに食べて、鬼と記念撮影。外は寒いですが、あったかい気持ちになった一日でした。

(河内 拓哉)





チョコをたっぷりつけようね♪

2月14日（金）のバレンタインデーにはチョコレートフォンデュを作りました。
 チョコレートフォンデュとは、串に刺したいろいろな具材を、溶かしたチョコレートに付けて食べるものです。具材はドーナツにプチシュー、パイナップルを用意しました。



甘くておいしいネ*

ショートステイみどりの
バレンタインデー



口の周りに溶けたチョコレートを付けないで食べるのはとても難しく、どうしても付いてしまいます。みんなお互いの顔を見て大笑いです♪
 チョコレートの甘いにおいがする中でみんなの笑顔が弾けました。
 （大村 まい）



ドーナツ、プチシュー、パイナップルに、とろとろに溶かしたチョコをつけていただきます!!



なりきり  ひな祭り



【つどいの家】

ひな祭り記念撮影会の様子です。

職員お手製の顔出しパネルで、みなさんからいい笑顔が出ています。ご夫婦仲良く2ショットや、職員との2ショットで楽しい撮影会になりました。



河内様(右)と職員で☆



原様(左)と職員で☆



西岡様はご夫婦そろって☆



編集部 presents 春のお花見大作戦

もうすぐ春です♪春といえば桜!!桜といえばお花見!!ということで、編集部のチョイスでこの春のお花見おすすめスポットを紹介いたします。すでに計画中の方も、これから行こうかな?と思っている方も、少しでも参考にしていただければと思います♪

場所	見頃予想	開園時間	料金	駐車場	公衆トイレ
尾道・千光寺公園	3月下旬 ～4月上旬	24時間 開放	無料	70台 500円/1日	あり
宮島	3月下旬 ～4月上旬	24時間 開放	無料	あり	あり
庄原・上野公園	4月10日 ～4月20日	24時間 開放	無料	30台 無料	あり
平和記念公園	3月下旬 ～4月上旬	24時間 開放	無料	あり	あり
八千代湖 (土師ダム) 周辺	3月下旬 ～4月上旬	24時間 開放	無料	800台 500円/1日	あり



若竹句会 二月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

寒鯉が丸々たる 三景園

西 トシ子

〔寸評〕三景園は、広島空港新設のとき造られた有名な庭園ですね。寒中に水中でじっとしている鯉、一年中で最も美味。「丸々たる」は寒鯉のじっとしている様子がよくあらわれています。佳句です。

今年こそは 塞翁が馬を 誓いけり

後藤 義高

〔寸評〕「塞翁が馬」とは「人間の禍福は変転し定まりないものだ」というたとえ。(人間万事塞翁が馬―淮南子人間訓から)昔、塞翁の馬が隣国に逃げてしまったが、名馬を連れて帰ってきた。老人の子が、その馬に乗っていて落馬し足を折ったが、おかげで隣国との戦乱の際に兵役を免れて無事であったという話)

新年にあたって、今年こそは何があってもやら悲しんだり喜んだりするものではないという戒めを守ろうと誓った一句だと思えます。

年ごとに 手づくり手抜き お節かな

西 富枝

〔寸評〕原句「手づくりが年ごと手抜きのお節なり」は、中八で字余り。リズムも今いちですね。掲記のとおり修正しました。句のねらいは、どこにも見られる手抜きですよね。おもしろい俳句です。

元氣出る ポパイも食べた ほうれん草

松村キミエ

〔寸評〕ビタミン・鉄分を含み、滋養に富む。怪力ポパイとほうれん草の漫画はなつかしい思い出。

ほうれん草 食べてうれしい 母の味

河野 一枝

〔寸評〕ほうれん草は、早春の青菜の代表的なもの。早いものは冬のうちから採取される。風味よく、お浸し・和え物として食膳にのぼる。日本ほうれん草の風味は、いくつになってもお母さんの味としてうれしいもの。

うららかや 一番乗りかど つくづくし

石原 守恒

〔寸評〕一番乗りを目指したのは何か。明記したほうがよい。一番乗りは先駆けを意味し、擬人法を上手につかっています。

〔選者 吟〕
うららかや 鞆の中身 覗かれて

信廣 高陽



栄養だより

2014年3月
Vol.19



— 健康と便秘と食事 —

高齢者の方は、便秘症状を持つ人が増えていると言われています。原因として、排便を促す神経反応の衰えによる腸の蠕動運動の低下、また食事の減少や消化に良いものを好んで食することによる便量の減少、筋力(腹筋)の低下、薬の影響、病気の影響などが挙げられます。特に冬は体を動かす機会が減るためにその傾向が強くなっています。腸の蠕動運動低下のため便が腸内に長く留まることで、腸内環境の悪化も起こり、善玉菌が減少し、有害菌が増加します。これは未消化の食物が長く腸内に留まり、有害菌のエサになるからではないかと考えられています。さらにその有害菌の増加が、感染症の誘発に繋がっているとも言われています。今号は感染症予防対策として、便通を良くすること、腸内環境を良くする対策をご紹介します。

1. 便通を良くする

食物繊維を多く含む食品を積極的に食べる。

食物繊維は便量を増大させ、排便リズムを回復させます。食物繊維を多く含む食品は、一般に硬いものが多く歯が弱くなった方は敬遠されますが、豆やイモ類、海藻類などは口当たりもよいので積極的に食事に取り入れやすいです。

食物繊維の種類

● 不溶性食物繊維

水に溶けにくい繊維質で、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用のほか、発ガン性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる働きを持つとも言われています。穀類(そば、ライ麦等)・豆類(大豆、小豆、えんどう豆等)・野菜類(ごぼう、切干大根、ブロッコリー、たけのこ、とうもろこし等)・イモ類(さつまいも、里芋、山芋等)・きのこ類(えのき茸、きくらげ、しいたけ等)。特に旬の食べ物のたけのこはお勧めです。



● 水溶性食物繊維

ヌルヌルとした粘性と、保水性が高いのが特徴です。糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。さらに、脂肪の吸収を抑えたり血中コレステロール値を減少させる働きもあります。海藻類(ヒジキやワカメ・昆布)こんにゃく・寒天・リンゴ等の果実、ココアに含まれています。



2. 腸内環境を良くする

善玉菌を増やす。

善玉菌(代表格はビフィズス菌)は、オリゴ糖が大好物です。オリゴ糖を摂取すると、そのオリゴ糖をパクパクと善玉菌が食べ、どんどん増えていきます。つまり、善玉菌を増やすにはオリゴ糖の摂取が有効です。オリゴ糖を含む食べ物は、玉葱、キャベツ、ゴボウ、アスパラガス、牛乳、ヨーグルト、蜂蜜、バナナ、ジャガイモ、きなこ、にんにく、トウモロコシ等です。

善玉菌の比率を高める食品



暖かくなる春に向かい、ポシブルで体を積極的に動かしましょう。腸の運動を促し、腹筋の筋力アップなどを行いましょう。また食事からも腸内環境を整えていくことで、感染症を予防しましょう。これからも一緒に目標に向かって頑張っていきましょう。



※食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生とご相談をさせていただきますようお願いいたします。

「ルディックウォーク」 **Now☆** その7

～富士山に登ってみたいです！～

今回からしゅりあちよーくにおけるルディックウォークの報告です。



健康運動実践指導者
高柿 美恵

Gさん(女性 75才 特定高齢者)は 気分の低下、意欲の減退や腰痛で健康不安にかられてのしゅりあ来所の方で、いわゆる、要支援、要介護の前の特定高齢者に該当される方です。初来所の日、表情がとても硬く何となく暗い感じがありました。

ところが、トレーニングルームの小窓にさりげなく飾ってある山野草を見つけると、急に柔和な表情で見入っておられました。私はGさんは花が好きなんだと思い、近寄って声かけをすると、身の上話をするように、楽しかった妹との山登りや大好きな花の話をつづりぽつりと話を始めました。

昨年妹が急に病死したあと、ひどく落ち込んで気力・体力も萎え、すっかりひきこもってしまったこと。さらに腰痛などが重なり不安になっていることを話されたのでした。そんな話をしていると、ルディックウォークのメンバーの1人が、「一緒にルディックをしましょう」と誘ったのです。すると、Gさんは意外にも「やってみましょう」と乗り気になったのです。

Gさんのルディックウォークの初回は腰痛があるというので軽い近所の公園コースの基礎歩行で体験してもらうことにしました。チームには豊かな人生経験を積まれた方がたくさんおられ、Hさんにあつては植物学者顔負けの博識で、道すがらの木々や草花についてわかりやすく解説をして、全員から「教授」と呼ばれる方です。GさんもHさんの草花解説にすっかり感激し、ごく自然にルディックウォークになじんでこられたのです。

特定高齢者介護予防プログラムは13回でひとまず終了となります。その最終回の日、Gさんは「これ、妹の形見よ」と山ガールの装いで参加されたのでした。その表情は明るく自信に満ちていました。富士山に登ることが目標と話されていました。今年の正月、Gさんからの年賀状には「リュックを背負ってルディックで買い物に行っています」とありました。

とかく少し腰が痛いなどと言って運動から遠ざかる高齢者が多くいらっしゃいますが、実は高齢期の気力・体力の減退時期に運動から遠ざかると、急速に衰えて要支援や要介護などに進行しかねません。そのような事態への予防をする上でもルディックウォークでまず歩いてみることは、高齢期の健康維持はもちろん、前向きな生き方へのきっかけにも寄与するように思うのです。



～ 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】
毎日のパソコン業務に目や肩がやられています笑 マッサージでは痛みに耐えるのに必死です。スタッフ曰く、わたしの肩や背中では硬いそうです。両手にある、何でも効く万能のツボも、他人より硬いとのこと。痛みをおかげでマッサージが終ると、2、3歳老けて帰るような気がします笑 ストレッチに励みます!!

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

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

毘沙門台東1丁目24-16

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

緑井2丁目12-25

あすか病児保育室
児童デイサービス ばる

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

緑井3丁目20-1

医療法人あすかの医療・介護関連施設