



ニュースレター あすか

2014
5月号

通算 254 号

2014年5月10日

一期一会 ~Hi, Mark! あすかPV制作中~



ひよんなことから、イギリス人プロカメラマンであるマーク・ザレッティさんに、医療法人あすかのプロモーションビデオを作成していただくことになりました。ほとんど打ち合わせもなくぶっつけ本番での撮影となりました。

5月7日朝、『あすか撮影隊』とマークさんと事業所を回りました。突然の訪問にも関わらず、利用者様に「ハロー、ハロー！」と声をかけられたり、握手を求められたりと温かい歓迎を受けました。朝早くから夕方遅くまでの撮影でしたがとても楽しかったです。最後はこちらからマークさんにインタビューを行いました。職員がとても優しくプロフェッショナルであること、仕事に対して情熱をもって取り組んでいることに強い印象を受けたとおっしゃってください、とても嬉しかったです。



マーク・ザレッティさん



あすか撮影隊



マークさんは、ロンドンから約200km北にあるリーズに住んでいます。彼はなんとベジタリアン！刺身、寿司、天ぷら、すき焼きとせっかくの日本料理は食べることが出来ませんでした。トマトベースのスパゲッティと野菜サラダ、ジンジャーエールで『あすか撮影隊』と打ち上げをしました。ビデオが出来あがったらみなさまに紹介します。楽しみにしておいてくださいね。
(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. 一期一会～あすかPV制作中～ 1
- 2. リハビリ最前線 第9回① 2
- リハビリ最前線② 3
- 3. 事業所だより (つどい)
- 事業所だより (野ばら、野の花) 4
- 4. わたしの好きなもの 第6回 5
- 5. 作品紹介 (まやる)
- 6. 若竹句会 4月作品抄 6
- 7. 笑のツボ
- 8. 栄養だより 7
- 9. ノルディックウォーク Now ☆その9 8

すてっぷの今月号は90歳の男性Aさんをご紹介します。Aさんは、昨年10月大腿骨頸部骨折のため入院、手術をされ退院後すてっぷに通い始めました。

Aさんの目標

- アstromラインに乗って街に出かけたい
- 美術館や、好きな食事を食べに行きたい
- 映画を見に行きたい

Aさんは近くにご家族がお住まいですが、1人で暮らしていらっしゃいます。外出されるのがお好きで、【以前のようにアstromラインに乗って街に出かけたい】【美術館や自分の好きな食事を食べに行きたい】【映画を見に行きたい】などの希望がありました。その希望を叶えるべく、リハビリメニューの中に『ラダー』と『タオルギャザー』を取り入れました。

すてっぷに通い始めて1月後には自宅内を杖なしで歩くことが出来るようになりました。2月後には杖を使ってですが、コンビニで買い物ができるようになりました。そして、ついに今年3月、アstromラインを使って街に出ることが出来るようになったのです。

Aさんの次の目標は【もっと街に出る回数を増やして人生を楽しみたい】です。Aさんの自立した生活を支えるための支援を続けていきたいです。

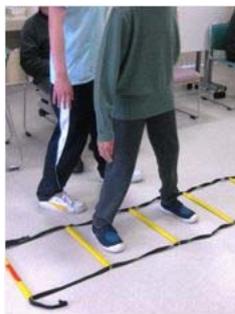
Aさんの【アstromラインに乗って1人で出掛けたい】という希望を叶えるためのメニューに『ラダー』と『タオルギャザー』を入れた理由は次の通りです。アstromラインに乗るには、「エスカレーターや段差、人ごみの中をバランスよく歩く」事が必要です。

■ラダー訓練では ①歩幅を広げる事 ②足を上げる事 ③バランスをとりながら歩く事を意識します。リズムよく行うために「1・2・1・2…」や、次に前に出す足をかけあう「右・左・右・左…」、または「内(なか)・内(なか)・外・外…」などの掛け声で(できれば腕を振って)リズムをとりながら実施します。筋肉や神経を養うのに効果的です。

①歩幅を広げる



②足を上げる



③バランスをとる



■「タオルギャザー」は足底に刺激を与え、指の動きをスムーズにする、歩行・バランス能力の改善につながる足の運動です。

★ラダートレーニングとは・・・通常の歩行とは違い、決められたマスに足を運ぶので、歩幅の感覚が変わり、普段は使わない筋や神経に刺激を与えることができます。さらに、横歩きやステップを増やすことで、頭を使います。脳から身体への伝達速度の改善にも繋がります。(ラダートレーニング、タオルギャザーはデイサービスで行っていますので、ご興味のある方はご自分の事業所にお問い合わせください)

転倒予防を目的とした歩行訓練について

高齢者の事故のうち80%は自宅内での転倒です。

すてっぷに来られるほとんどの方が、「転倒せずに歩きたい」「段差につまずきたくない」「もっとスムーズに歩きたい」との思いをお持ちです。

今回はすてっぷでの、転倒予防のための歩行練習をご紹介します。と思います。

(次のページへ…)

リハビリ最前線

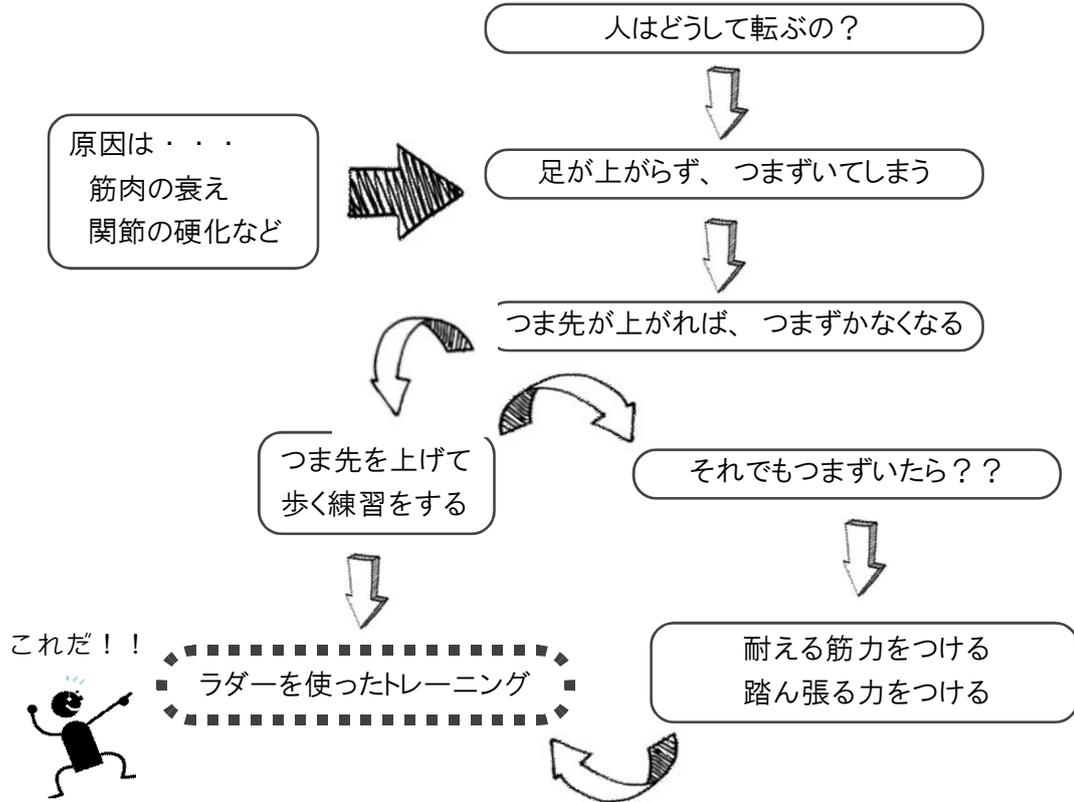
第9回

通所リハビリテーション

すてっぷ

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

◆高齢になると転倒が増えるのはなぜ？



つどいの方に春を告げるのは、テラスにあるサクランボの花や、ゆすら梅の小さな白い花たちです。

寒さが和らぎ、じゃがいもを植える季節を迎えました。今年も『北あかり』の種芋を購入しました。西岡様は今も畑で野菜を作っているのので、「芽を切らないようにね」と手慣れた様子で切っておられました。

種芋を2〜3日天日干しにした後、3人1組になり、プランターに植えていきました。「こういう事をするのは、はじめてよ〜」「土は触った事がないよ」と楽しそうな笑い声が響き渡ります。

最後に、名前を書いた札を立てて出来上がりです。自分たちで植えた種芋を囲んでお茶を飲みながら、話が弾みます♪

3カ月後の収穫を楽しみに、みなさんと共にお世話をしていきたいです。

(渡上 静菜)



じゃがいもを植えました

つどいの家



収穫が楽しみじゃね♪



なかなか楽しいねえ。



庁島市内が一望できます

4月1日、2日と竜王公園へお花見に行ってきました。両日とも好天に恵まれ、最高のお花見日和でした。竜王へ行くまでの車中も昔と変わった街並みに驚かれたり、左右から迫ってくるような満開の桜のトンネルに「わあー！きれい！！」と感動されたりしながら現地に着きました。

竜王公園からの眺めもまた素晴らしく、東は戸坂から西は宇品までの180度大パノラマ！遠く向かい側には黄金山の桜の木々が見え、「すごいね！」「いい眺めじゃね。あそこはどの辺りになるの？」などと景色を堪能しながら、お弁当をいただきました。さらに帰りは三滝をゆっくりドライブし、満開の桜や時々散ってくる花吹雪を眺めながら桜づくしのお花見になりました。

「良かったよ」「ありがとうね」と喜んで言ってお顔が少し日焼けしているようでした。大満足のお花見となりました。
(清水 彰子)



外で食べるお弁当は格別！



みんなで記念撮影



野ぼら



お花見

野の花

4月7日・8日・10日



お昼はここで、いただきまーす☆



きれいじゃねえ♪満開よー！！



大きな桜、きれいですねえ☆

4月7・8・10の3日間で加計にある安野駅へお花見に行ってきました！暖かい日差しの中、どの桜も満開で「何回かここに来たけど、初めて満開を見たよ！すごく綺麗じゃね！」と皆さん大絶賛！！

更に、爽やかな風が吹くと桜の花びらがひらひらと舞い、桜吹雪に皆さん大感動でした◎

昼食は、近くの大衆食堂で好きな物をそれぞれが注文し、「こんな山の方に来て、こんなに美味しいお刺身が食べれるなんて！」と美味しい食事を食べながら会話に花が咲いていました！ (森原 幸代)

わたしの好きなもの 第六回



まやるちょーく
村山 富貴子様
【イチ（柴犬）】

「イチ」はいくつになるだろうか。まだ主人がいた頃に、中区にいる息子が買ってきたよ。名前は息子がつけた。ああいう名前が好きなんじゃろうね。息子が全部面倒見ていて、仕事帰りにうちによつては、世話を焼いているよ。宮島のような遠いところで仕事があった日も、帰りにうちによつて「イチ」を検査の為に病院に連れて行ったりしてる。普段は家の中で好き放題遊ばしているよ。「イチ」は家族よ。かわいよ。

息子さんは、「イチ」にかこつけてお母様の様子を見に寄っていらつしやるのでは？と伺うと、にこにこしながら「イチは私達の本当の家族なのよ」と繰り返されまし



自信作のタイルモザイク

まやるちょーくご利用の村山富貴子様は、ご自宅で飼われている柴犬の「イチ」が大好きで、タイルモザイクの図案に「イチ」を選ばれたほどです。「イチ」くんについてお話を伺ってみました。



家族の一員です



イチはお母さんが大好きです**

村山様はいつもにこにこされていて、まわりの雰囲気を暖かくして下さいます。色使いのセンスが抜群に素敵で、そのセンスを生かした「ちぎり絵」「タイルモザイク」は、まやるちょーくで飾っていても人気の的です。これからも「イチ」と仲良く、お元気でいて下さいね！

（藤澤 聡子）

素敵な作品をご紹介します！

作品介绍

まやるちょーく

水曜日の手芸プログラム 共同作品『まやるちょーくの入口飾り』

パッチワークで作った「まやるちょーく」の文字と、白猫・黒猫・ミケ猫の招き猫が、まやるちょーくに福を招いています。



みんなで楽しく作っています♪



若竹句会 四月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

チューリップ オランダ風車 廻しをり 石原 守恒

〔寸評〕世は国際化時代であり、「ハイク」は世界共通語にもなっている。また、「海外俳句」のほかに、「在外句」という俳句用語も生まれている。前者は旅行者の目で詠んだもの、後者は外国に住み、その気候や風土・生活習慣に根ざした俳句という意味である。

春日傘 人はいうなり いつものとおり 河野 一枝

〔寸評〕春の日差しはだんだん強くなり、日傘が欲しくなってくる。でも早々と春日傘をさしている人が奥ゆかしく素敵に感じられたりする。

春めいて 日向のぬくもり 縁にあり 西 トシ子

〔寸評〕二、三月のまだ寒い中にも、春めいてくる気配が感じられるのである。四季それぞれに使う「めく」は「春めく」が情感最も豊かである。それほど人々は春を待っているからだ。

さざんかの 赤き垣根を 眺めおり 西 富枝

〔寸評〕季語は「さざんか」花の少ない冬に咲き出るそのさびた風姿が愛されて庭木・垣根としても用いられている。

春の日に のどかなるかな 春近し 石原 守恒

〔寸評〕春の日は春の太陽を言い、春の一日をも言う。前者は主として陽光に、後者は主として一日の形容に言う。うららかに暖かなのが「春の日」の相様である。

〔選者 吟〕

背負籠しよいかごの 人に大きな 春日かな 信廣 高陽



以前、ご紹介した『シルバー川柳』覚えていますか？まだまだオモシロ川柳があるんです!!みなさんどこからそんな発想が湧いてくるんでしょう(笑) 見習いたいぐらいです。 今度、ニューズレターでも作品公募して、読者の川柳コーナーを作りたいですね。その時は、みなさんの珠玉の作品をお待ちしております♪

孫が聞く 膝が笑うと どんな声？

若者には膝が笑うなんて、通じませんね(笑) わたしですら、激しい運動は膝にきますからね。もし、膝から笑い声が聞こえるなら、どんな声か聞いてみたいものです♪

定年に エプロン貰い 嫌な予感

さあ、第2の人生の始まりです☆今まで仕事人間だったご主人が やっと仕事から解放されましたね。これからは、家事にも興味を持ってもらって、主婦の仕事を手伝ってもらいましょう!!

年金の 扶養に入りたい 犬と猫

子どもたちが巣立った後は、夫婦2人で淋しいですよ。犬や猫だって大事な家族の一員!!その気持ちわかりますー!!

カード増え 暗証番号 裏に書き

これはもう、落としたら終わりですね(笑) でもたしかに、カードが増えると暗証番号覚えられなくなりますよね。わかりやすい番号は危険だし、困りますね…。



栄養だより

2014年5月
vol.21



— 健康長寿のための食事 —

わが国に、世界一の平均寿命をもたらした要因の1つは、日本独自の食生活です。その日本独自の食生活が、これからの豊かな高齢化社会実現の必要な部分になると言われています。5月はどのような事に気を付けて食事をしたらよいかについてお話をします。

1. 食材は吟味する

食材を選ぶ時、きれいな物、新鮮な物を選び、賞味期限、原産地、原材料、調理方法、食品添加物等についても確認して購入されていると思います。今では、野菜は「〇〇さんが作った人参」のように誰がどこで作ったのか、農薬の使用はどうか等の表示もあり安心して購入できるようになってきています。中でも、旬の野菜は栄養価も高くなっており、作るときに農薬の使用も少ないといわれており、お勧めです。加工食品については、袋や箱の裏面の食品表示を見て、不要な食品添加物が入っていないか、確認しましょう。例えば着色料は見栄えを良くするためのもので、味には無関係です。食品添加物の使用基準は、動物実験で無害か確かめられた量の100倍を超える安全率を見込んで定められており、全てが有害という訳ではありません。しかしながら、多量摂取や食べ合わせによる影響等、やはり不安は残ります。

加工食品の表事例

| | |
|------|----------------------------|
| 名称 | 菓子パン |
| 原材料名 | 小麦粉、砂糖、卵、イースト、乳化剤、ビタミンC |
| 内容量 | 3個 |
| 消費期限 | 2014.5.10 |
| 保存方法 | 直射日光や高温多湿を避けて、常温で保存してください。 |
| 製造 | 〇〇食品株式会社 大阪市中央区〇〇1-23 |

代表的な食品添加物と使用目的

甘味料（アスパルテーム）、調味料（グルタミン酸ナトリウム）、着色料（特に青1、青2、赤3）、発色剤（亜硝酸ナトリウム）、酸化防止剤（エルソルビン酸ナトリウム）、保存料（ソルビン酸、安息香酸ナトリウム）、防カビ剤漂白剤（亜硫酸ナトリウム）、防カビ剤（OPP、TBZ）など

2. 下ごしらえはしっかり



昔から行われているアク抜き、ゆでこぼし、板ずり、湯むきなどの「下ごしらえ（下処理）」をすることで、有害物質を大幅に減らすことができます。

- ・ **残留農薬**には大きく分けて、病気を予防する成分と殺虫成分があります。「病気予防成分」は、表面だけについているので外側の葉を一枚取り除いたり、よく水洗いをすることで落とせます。しかしながら、「殺虫成分」は農作物の葉の中や皮に入り込んでいるので、ゆでたり、皮を厚めに剥くことが必要です。水や熱湯、酢水などにつけるアク抜きも有効です。
- ・ **魚**は、有害物質が内臓に溜まります。頭とはらわたを取り、腹の中を洗う、湯通しする等に加えて、味噌や醤油は不純物を表に出す作用があるので、味噌や醤油を使って下味をつけましょう。
- ・ **食肉**は、脂身に有害物質が含まれ易いので、脂身を切り取る、あるいは脂溶性の有害成分をお湯に溶けやすい脂とともに落とすために湯通ししたり、霜降りにするのがおすすめです。さらにアクをとったり、たれに漬け込んだりしましょう。



3. 免疫力をたかめる



繊維質の多い食物を食べよう

一部の有害物質が体に入ってしまったら、繊維の多い食物を食べることで、有害物質を吸着して対外に排泄してくれます。

肉魚卵を食べよう

食物から取り込まれた有害物質が、抗酸化物質をとること、面積細胞を活発に働かせることで影響を防ぐことができます。そのために肉魚卵等の良質なたんぱく質をとり、免疫細胞に必要なアミノ酸を摂取しましょう。

※食事指導を受けていらっしゃる方は、主治医の先生とご相談してくださいませよう願いたします。

「ノルディックウォーク」

「これさえあればどこへでも行ける」



その9



健康運動実践指導者
高栴 美恵

今回はノルディックウォークのポールを持って旅行をしているIさん(男性 78才)

要支援1)をご紹介します。
Iさんは昨年4月、臍臓すいぞうの病気で大手術を受けました。手術は成功しましたが、体重が一举に15kgも減ってしまい、また入院中奥さまを亡くされました。余儀なく一人暮らしとなったIさんはリハビリを積極的に行っている通所施設を探し、デイサービスセンター『しゅりあちよーく』に通うことに決めました。

そこで、リハビリマシンを一通り体験し、強い関心を持たれたのがノルディックウォークでした。早速ポールを手にしてチームに参加。当然のことながら最初はぎこちなく、おつとつ、よつとらしよと、のろのろ歩きで思うように歩けません。

しかし、Iさんは生来の明るい性格からすぐさまノルディックチームにとけ込みました。仲間の励ましも加勢して、1ヶ月もすると姿勢良くなり実にスムーズに歩けるようになりました。そのうちIさんは「杖なし」でしゅりあへ通われるようになりました。「おや、まあ、もう杖はいらないんですか」と訊ねると、「この前、友達とバスツアーで四国旅行をして来ましたよ。こ

れさえあればどこへでも行けますわい」と2本のポールを持って歩くジエスチャーをしながら満足そうに言われたのです。

Iさんは、ノルディックウォークを始めてから、自分専用のポールで自宅周辺を歩いてトレーニングを重ねてこられました。すると瞬く間に筋力が回復し、正しい姿勢でバランスのよい歩行が出来るようになりました。Iさんの歩行障害は長い入院生活による筋力低下で起きたロコモ運動器障害の一つと考えられます。長い間体を動かさないと誰でも運動器障害が起きますが、特に歩行については姿勢が悪くなったために、体重がかかと寄りになってバランスを欠き不安定になるからです。Iさんはノルディックウォークを通じて先ず姿勢改善を行いました。そして歩行を習慣化し次第に筋力を回復し、見事に元の能動的なダンディ紳士を取り戻したのです。

たかがノルディック、されどノルディックです。ノルディックウォークは高齢者にとって適切で大きな効果をもたらすものであることを実感する経験でした。



～ 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 みどりい

緑井3丁目10-28

児童デイサービス ばる びしゃもん

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

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】

連休終わっちゃいましたね。わたしは母娘2人旅に行ってきました。天気もよく、美味しい物も食べて、楽しかった♪さて、6月は祝日なしですね。わたしたちは当番医に研修会と働く1ヶ月になりそうです。連休遊んだ分、頑張っただけきましょ!!そろそろビールの美味しい季節になるなあと、今日この頃です!