



ニュースレター あすか

2014
6月号

通算 255 号

2014年6月10日

100歳おめでとございます

まやるちょーくご利用の鞍掛静江様は、今年5月で百歳を迎えられました。百寿のお祝いに理事長がかけつけると「ええもんくれるんか？」と一言。周りは大爆笑です。職員が、鞍掛様がいつも歌って下さる『ぼたもちの歌』をリクエストすると、元気よく「～♪ああ ぼたもちや～ ぼたもちや～♪～」と手ぶりを添えて歌って下さいました。周りを笑顔にしてくださる鞍掛様、いつまでもお元気でいてくださいね。

(藤澤 聡子)



くらかけ しずえ
鞍掛 静江さま



みんなで盛大にお祝いです!!



理事長と2ショット☆



“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. 100歳おめでとございます・・・・・・・・・・ 1
- 2. リハビリ最前線 最終回・・・・・・・・・・ 2
- 3. 栄養だより・・・・・・・・・・ 3
- 4. 事業所だより(みどりい、野の花)・・・・ 4
- 事業所だより(まやる)・・・・・・・・・・ 5
- 5. 作品紹介(野ばら)
- 6. おもしろきかな我が人生
 ～中川 文代さま～・・・・・・・・・・ 6
- 7. 事業所だより(つどい)・・・・・・・・・・ 7
- 8. 若竹句会 5月作品抄
- 9. ノルディックウォーク Now ☆最終回・・・ 8

Aさん:ひとりで街へ出かけることができました!!

平成25年2月よりポシブルでリハビリを始められたAさん(女性 74歳)は両下肢筋力低下、歩行不安定で、屋外は杖歩行、自宅内は手すりを持って移動されており、1人での外出は難しい状態でした。Aさんの目標は『1人で公共交通機関を利用して、街へ出かけた』い』でした。

目標達成までのレッドコードメニューを紹介いたします。

●H25年2月～4月

まずは、立ち上がりの動作を練習していきました。はじめは体が硬く、立ち上がりに必要な前傾姿勢が、とりにくい状態でした。レッドコードで繰り返し、その動作練習をすることで徐々に体がスムーズに前傾になり、足に体重が乗るようになってきました。

●H25年4月～平成26年5月

立ち上がりが安定してきたので立位でのプログラムを始めました。



目標	コンセプト
転倒予防	危険を感じた時に、瞬間的に反応する力をつけるため、発揮スピードの強化、短時間での最大筋力の発揮の練習。
引き戸・開き戸の開閉歩容改善	安定した立位動作の獲得。体重を移動しながらの体幹回旋・ステップ動作・手の操作。安全で効率の良い歩き方に必要となる姿勢(骨盤前傾)・下肢のふりだし・四肢の強調動作の改善。
不整地や難路(砂地など)での安定した歩行の獲得	足関節の可動域の拡大、大腿・下腿筋群の筋力増強および固有受容感覚の改善。
人ごみや狭い場所でも身をおかし安全に歩行できる	足関節の可動域拡大、姿勢改善、体幹の回旋、前後左右への重心移動、ステップ反応、方向転換などの能力向上。
自動車などに安全に乗降できる	両下肢の可動域拡大、体幹の回旋、姿勢改善、側方・斜め前方へのステップおよび昇降運動などの能力向上。

【日常生活での変化】

●H25年3月

坂道がある近所の散歩ができ、夫とともに買い物に行くことができた。

●H25年12月

妹と広島市内にできたゼロゲートまで、ウィンドーショッピングへ行った。

●H26年5月

1人で緑井駅から路線バスに乗り、自宅まで帰ることができた。連休中の人ごみを歩くことができた。



Aさんは週2回のポシブルでのリハビリとともに、自宅ではルームランナーを利用して歩行トレーニング、ストレッチなどをしていらっしゃいます。次の目標は妹さんと泊まりがけの旅行に行くことです。

【Aさんからのメッセージ】

私は、若い人を見るのが大好き。ファッションも、みなさんととても個性的だし。街へ出ているんな刺激をもらいましょう。若さを保つためには、外へ出ているんな刺激を受けることが大切よね。

リハビリ最前線

最終回

リハビリデイ
ポシブルみどり

介護福祉士・健康運動指導士 槇本 まきもと

082-1830-5323

お問い合わせください

見学・体験などは左記に



栄養だより

2014年6月
vol.22

－ 食中毒予防と免疫力アップのための食事 －

6月は梅雨の季節です。

細菌が繁殖しやすい高温多湿となる為、食中毒が多く発生すると言われています。月々は、食中毒予防のポイントと、食中毒にならないために外部から侵入してきた細菌や異物に抵抗するための免疫力アップに向けた食べ方についてお知らせします。



1. 食中毒予防のポイント

食中毒の原因は、ノロウイルス・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ菌・黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・ウエルシュ菌・カンピロバクター・腸管出血性大腸菌（O-157、O-111）です。

近年一番多く発生している食中毒の原因がノロウイルス、次がサルモネラ菌によるものです。

食中毒予防の3原則

①菌をつけない…調理前には手を石鹸で洗う。調理器具は使用後直ぐに洗剤と流水で洗う。

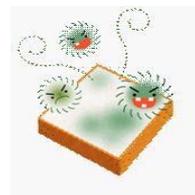
★注意 食器等を漬け置きすると細菌は増殖し、翌日になると洗っても菌は付着したままに。晩御飯の後片づけはその日のうちにしましょう。

②菌を増やさない…食品の保存は表示に従い、冷蔵庫等で保存する。

★注意 冷蔵庫は万能ではありません。保存期間は守りましょう。

③菌をやっつける…中心部が75度1分以上の加熱をする。

★注意 カレー等の作り置き料理は、室温で細菌（ウエルシュ菌）が増えます。増えた細菌をやっつけるためには180度30分加熱が必要です。一回分ずつ小分けして、冷蔵・冷凍保存しましょう。



2. 免疫力をアップさせる食べ方

主食・主菜・副菜をそろえて「3つのお皿」でバランス献立を考え、食事全体のバランスをとることができるのが大切です。また、楽しみながら食事をする、リラックス効果で免疫細胞が活性化します。

主食・主菜・副菜を揃える

①主食…食事の中心となるごはん、パン、めんなどで、おもに炭水化物の供給源。

エネルギー源としても重要です。免疫機能を活性化してくれるミネラルを多く含む玄米や胚芽精米が最適です。

②主菜…魚介・肉・卵・大豆製品など、おもにたんぱく質や脂質の供給源。

特にたんぱく質は、免疫細胞そのものを作るために重要です。

③副菜…栄養面で味を補うもので、野菜、芋などを主材料とし、おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富な野菜やきのこ、海藻類は免疫力アップに役立ちます。

免疫力をアップさせる食べ方の4つのルール

①たんぱく質を含む食品をしっかりとる…免疫細胞の材料になるたんぱく質は、

肉、魚介、卵、大豆製品などから過不足なく摂りましょう。

②植物性食品をたっぷり取る…β-カロテン、ビタミンC、E、フィトケミカルには免疫力を高める力があります。穀類・芋・豆・野菜・果実・キノコ・海藻類などと、これらの加工食品を摂りましょう。

③魚介類、穀類、野菜、乳製品に多いミネラルをとる…これら食品に多く含まれるカルシウムや亜鉛、セレンなどは、免疫細胞を増やし活性化してくれます。

④整腸作用のある食品を欠かさず食べる…腸内細菌のバランスを整えると、免疫細胞が働きやすい環境になります。腸内環境を整えてくれるオリゴ糖や食物繊維をとるために、野菜・海藻・きのこ・豆類・ヨーグルトを摂りましょう。

免疫力アップのためには日々の食事が大切！

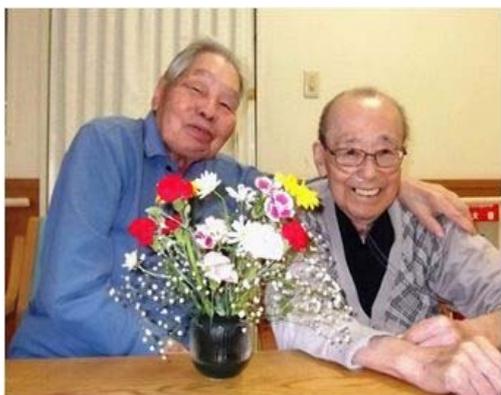


※食事指導を受けていらっしゃる方は、主治医の先生とご相談してくださいませうお願いいたします。

生け花のグループです

みどりいでは5月22日(木)に、2つのグループに分かれて『つくる』ことをテーマに企画をしました。

まずは生け花のグループです。生け花が始まった途端に女性陣の表情がガラッと変わり、一本一本真剣にオアシスに生けておられました。その影響か、男性陣も女性陣に負けじと頑張っておられました。男性・女性陣とも同じ花を使っていたのですが、作品はどれも同じものがなく、お一人おひとりのセンスが光っていました。



なかなかええじゃろ!?

白玉団子作りは女性だけの参加でした。作るのは豆腐を練り込んだヘルシーな団子です。こちらも主婦の血が騒いだのか、一生懸命に団子を



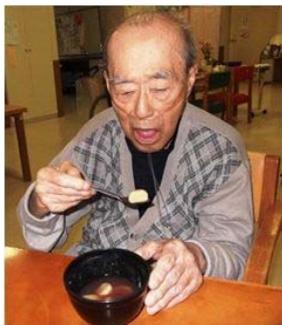
どんな形にしようかね♪



丸められ、中にはオリジナルの形の子をつくられる方もおられました。和気あいあいと沢山の団子ができました。

出来上がった団子は、おやつにお汁粉にして食べました。モチモチとした団子と、甘みを抑えたお汁粉は絶妙のバランスで、皆さんあつという間に完食しました。

参加されたお一人おひとりが『つくる』ことを活き活きと真剣にされている姿に職員も感動し、さらにと次の企画を検討中です。(志水 達彦)



女性陣がこしらえた白玉はどうかね*

『あそびたがやさん』



顔になりました。「かわいいねー!何歳?」と言葉も弾みます。子どもたちが幼稚園で習った讚美歌『どんどこどんどこ』を大きな声で歌ってくれました♪



まあ、かわいいねえ♪



そして、野の花のメンバーと子どもたちは手をつないで、わらべ歌『お茶を飲みに』を歌いながら身体を揺らして遊びました。子どもたちの小さくてふわふわした手のぬくもりが伝わってきました。とても楽しい時間でした。

た!

お札に手作りの風車を一人ひとりに渡しました。「私もこんな可愛い時があったのよ」「本当、目がくりくりでみんな可愛いわねえ」など皆さん終始笑顔で楽しい交流となりました。サムエル幼稚園のみんな、「また、来てね♪」
(森原 幸代)



よお来てくれたねえ☆



歌、上手だったよ◎



まやちよーくお花見 パラコース



2014.5.18 (日) 晴天



まやちよーくのお花見は、『3月の桜』『5月のバラ』のどちらかを
 ラが色鮮やかに咲き誇っていました。何より、花の間から見える皆さまの笑顔が印象的でした。
 (藤澤 聡子)



選んでご参加頂きました。今回はそのバラコースに35名の皆さまと出かけてきました。



神山山荘に到着すると、「きれいなところね、初めて来たのよ」と目を輝かせていらつしやる方や「昔よく来よつたんよ」と昔話に花が咲く方で賑やかでした。席に着くと、すぐにまやるちよーく職員による「ひよつとこ踊り」や「クラリネット・ピアノ・琴・大正琴の演奏」が始まり、しめくくり『川の流れるように』など4曲を利用者様と一緒に全員で合唱しました。歌い終わるとお食事です。「おいしい、来て良かった」「こんなにたくさん食べてバラ園を歩けるかしら」と、思わず感想がこぼれるほどおいしい料理でした。

その後牛田総合公園バラ園に行き、お花見をしました。見事なバ



田吾作の踊り「もっと腰を落とさにゃあ！」



花も笑顔も満開です

素敵な作品をご紹介します! 作品介绍

『デコ塗り絵』が出来上がりました。塗り絵をした上に、スパンコールやビーズ、フリル等を思い思いに貼り付け立体的に仕上げた作品です。そこには、本物の人形がいるような出来栄になりました。とても可愛いですね。



五領田貞子様



五領田貞子様



重本芳江様



重本芳江様



早木サチ子様



早木サチ子様



浜下サチ工様



浜下サチ工様



ショートステイいわや



おもしろきかな我が人生

なかがわ ふみよ
中川 文代さま

昭和4年5月31日生まれ (85歳)

- * お住まい：安佐北区亀山
- * 好きな食べ物：お寿司・お刺身
- * 趣味：絵を描くこと



自慢の教え子たちと一緒に

■私には兄2人、姉2人がおつてね、子どもの頃から両親と共に、とても可愛がられた記憶があるわ。とても仲の良い兄妹じゃったよ。特に下のお兄さん(次男)のことが大好きじゃった。下のお兄さんはとても文学が好きでね、いつもいつも本を読んどった。そして絵を描くのもすごく上手じゃったんよ。いつも「文代、この本が面白いよ」「この本を読みなさい」と私に教えてくれたの。そのおかげで私も読書が大好きになった。兄はそれだけでなく、絵を描くことも教えてくれた。よく一緒に花のスケッチをしたのを覚えているわ。

父はとても厳しく信仰深い人で、いつも宗教(浄土真宗)の本を読んどった。毎晩、家族みんなでお経を読んどったんよ。とても信仰深い家じゃった。父から「文代が間違ったことをせんように」と、「正」と言う字が彫つてある指輪をもらつて、つけていたわ。その指輪のおかげで、私は悪いことは何もせんかった(笑)。

小学生の頃も、寄り道せずにまっすぐ家に帰るような真面目な子じゃったよ。自分で言うのも何じゃけど、優等生だったと思う(笑)。教科書に載っている詩を暗記して、スラスラと読むのが得意で、先生によく褒められとった。先生に褒められるのは、とても嬉しかった。その頃から、「将来は先生になりたいな。」って思つとったんよ。

■女学校を出て、教員試験に合格して、晴れて小学校の教員になることが出来たの！子どもの頃からの夢が叶つたのよ。とつても嬉しかったわ。教員の仕事は本当に楽しかった。「先生！先生！」と、子どもたちが懐いてくれて、とつても可愛かつたよ。子どもたちは純真で、たくさんのお話を教えてくれたわ。自分が子どもの頃、先生に褒められることが本当に嬉しかった。だから私も、子どもたちをたくさん褒めてあげたよ。子どもたちは、嬉しそうにはにかんで…。まるで子どもの頃の自分を見ているようだったわ。

■10年くらい教員の仕事を続けていた頃、主人と結婚したんよ。とつても教養があつてね、すごく尊敬出来る人じゃった。優しい人じゃったよ。その後、2人の娘に恵まれて、私は本当に幸せじゃった。それから広島市西区へ引越すことになつてね。教員を辞めたんよ。教員を辞めて、今度はお茶とお花の先生をしつた。家元代行になつて、いろんな所でお茶会をやつとったよ。お茶やお花には、仏教に通ずるところがあつてね。私は、子どもの頃から信仰が深かつたから、その心を生徒達に教えとつたんよ。

この頃は、家族でよく旅行にも行つたわ。とにかくいろんな所へ行つたよ。仲の良い家族でね。よー憶えとるよ。旅行先で娘宛てによく絵手紙を書いたんよ。主人も私も、とにかく教育熱心で

ね。2人の娘にもよー勉強を教えよつた。それからしばらくして、今度は青年指導センターでカウンセラーの仕事をしたんよ。

■今から振り返ると、私は本当に先生の仕事・人に教えることが好きだったんじゃね。根つからの先生じゃね。2人の娘も立派に教員に育つてくれてね。私の誇りなんよ。私は、たくさんの人に出会つて、たくさんのお話を教えてきたけれど、私もまた、生徒達にたくさんのお話を教えてもらった。本当に感謝しとるんよ。そして、そう思える今が一番幸せなんよ。私の可愛い生徒達。本当にありがとう。



ご主人とおふたりで◎

曇りのない穏やかな笑顔で自らの人生を振り返り、堂々とお話を聴かせてくださる姿に、大変感動いたしました。これからも私達の優しい先生でいて下さいね！
(村本 雄飛)

お好み焼きを作りまいた っこの家

5月23日(金)のランチは、みんなでお好み焼きを作ることになりました。まずはキヤベツの千切り。「私は出来んよ」と言っていた重森様も、いざ包丁を手に取ると昔の勘を取り戻し、ザクザクとリズムカルに包丁を動かしていらつしやいました。

谷本様の仕事は生地作り。「こんだけの人が食べるんならしつかり混ぜんとね」と言いながら鍋いっぱいに入った生地を、泡立て器で混ぜてくださいました。溝口様は、『鍋奉行』ならぬ『お好み奉行』です。職員に指導しながら熱心に作ってくれました。みんなで焼いたお好みの味は格別!! みんな大満足でした。

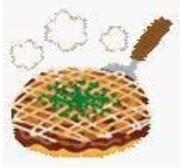
(竹村 和哉)



とつても真剣☆



こんな感じでええかね!?



みんなで作ると美味しいねえ◎

若竹句会 五月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

内孫の 誕生喜なる やよいなり
 西 富枝
 「寸評」「喜」は喜ぶこと。この場合は出産という慶事。「やよい(弥生)」は、陰暦三月の異名。弥生時代とは、大陸・朝鮮の文化の影響で稲作、それに伴う農耕用石器などがもたらされた日本の考古学上の時代区分でよき時代です。内孫誕生の喜びがあふれた佳句です

笹鳴きに 耳すましつつ 朝餉かな
 松村キミエ
 「寸評」「笹鳴き」とは、冬にウグイスが舌鼓を打つようにチチと鳴くこと。笹鳴きは幼鳥、つまり笹子の鳴き方だという誤った解釈が行われているが、夏に巣立った若鳥は冬には成鳥になっており、冬の鶯はすべて成鳥である。

花見酒 桜ばかりを 花という
 河野 一枝
 「寸評」花とは、さつう桜の花を言う。一般でも花見といえば桜に決まっているが、俳諧では特に春の花の代表として桜の花をさして言う。だが「花といふは桜の事ながら、すべて春の花を言ふ」と。つまり桜以外の千草万木でもただ花といった場合は賞玩(しようがん)の心が大きい。したがってこの季題は詩的イメージとしては、桜でありながら桜という特殊な限定を超えたものである。春花。晩春の季を持つと同時に、春の花として三春にわたっている。以上、山本健吉編、最新俳句歳時記から抜粋しましたが、「桜ばかりを花という」説は正しくないと思われれます。

花冷えに 風邪をひくなど 友は言い
 石原 守恒
 「寸評」花冷えは、桜の咲く頃に意外に気温の下がることをいいます。「花冷の間にあらはれ篝守(かがりもり) 高野素十(すじゅう)」この句、あたかも花が花冷えに堪えかねて花篝花篝を呼び出し、おのが美しさの誇示を求めたのか。ヒシヒシと迫る寒さ、それが一転して華やかなものになる。その一瞬を読み取った有名な句です。「花篝」とは夜桜に、風趣を添えるために焚く篝火(ニ春の季語)のことです。

大輪の 八重椿もて 髪飾る
 西 とし子
 「寸評」椿は実に種類の多いもので、八重椿だけでも五十種類を超えるだろう。大抵大輪で、真紅だけのものもあり、紅白斑のものもあり、双方咲き分けのものもある。しかもあふるるばかりの薬(しべ)を持っているから実に美しい。早乙女の頃ともなると豪華な感じのものが競い合われるという。

あなた見て 私の心 桜咲く
 大畠 兵司
 「寸評」「私の心桜咲く」映画の台本を見るようですね。俳句は自然への挨拶と言えますが、人間に対する挨拶が贈答句。たふれば独楽のはじけることくなり 高浜虚子
 これはライバルであった河東碧梧桐(かわひがしへき)こうへの見事な追悼句であり、挨拶句の名手であった虚子の傑作中の傑作です。お会いできないのが残念です。

「選者 吟」
 背番号 掛けて街路樹 冬眠中
 信廣 高陽

「ノルディックウォーク」

Now☆ 最終回

「いくつになっても歩いていたいんです！」



健康運動実践指導者 高柿 美恵

た。みなさんがノルディックウォークに出会いどんな心の変化があったか、体の機能がどれだけ改善したか、そしてどれだけ目標を達成したかについて報告させていただきましたが、今回で最終回の10回目となりました。私自身もみなさんの「歩きたいという気持ち」「歩けた喜び」に支えられてやってきました。そして今、この取り組みに確かな手応えを感じているところです。

今回はJさん、Kさんの取り組みを取り上げ、マン・ツー・マン対応の事例として報告します。Jさん(女性88才 要支援2)は気管支喘息の持病があり、足は変形性膝関節症で典型的なO脚で歩行も不安定です。自宅で何度も転倒し、歩行途中にしばしば脱力感があり、歩くことに強い不安を持っています。旅行好きで若い頃には海外旅行もしていたそうで、とにかくもう一度歩けるようになりたい、自力で買い物に行きたいなどの強い願望があります。ノルディックウォークの時間には、ポールを突く位置などの練習と姿勢の改善を集中的に行いました。その結果、歩行がだんだんスムーズになってきています。

手探りで取組んで参りましたノルディックウォークもあつという間に2年目に入りまし

Kさん(女性87才 要支援2)は変形性膝関節症があり、強い膝痛で立ち上がるも第一歩が出ない状態です。いくつになっても自分の力で歩きたいという強い思いがあり、ノルディックウォークに参加されました。早速ポールの持ち方や突く位置などを説明し室内で練習。扱いに慣れると姿勢が良くなり「疲れない」と、どんどん意欲的になってきました。先日は近隣の公園デビュー!?も果たしました。JさんもKさんも変形性膝関節症のため歩行が不安定で、転倒などの危険性が大きいです。このような方への対応は、ポールを突く位置を適切にすることで膝にかかる力を軽減することができ、自力歩行が可能になります。

これまでの私の経験から、ノルディックウォークが高齢者のリハビリに有意な可能性があると確信しています。安全には配慮してきましたが、真夏の暑さの中、厳しい寒さの冬にも事故もなく続けてこられたことは、皆様の意欲と熱意のお蔭と厚く感謝しています。四季折々の風を全身に受け、今日もしゆりあのノルディックチームは歩き続けています。



～ 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。



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

082-830-5177

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 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 しゆりあちよーく

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】
始まりますね。サッカーW杯!!日本の初戦はアフリカのコートジボワール。FIFAランクは日本より上ですが、どんな国なんですかね。みなさんは好きな選手いますか?わたしは遠藤選手お気に入りです◎サンフレッチェの青山選手と広島出身の森重選手にも期待したいですね☆みんな応援しましょう♪F i g h t !!