ニューズレター
あすか
2008
3月号
通算180号
2008年3月1日

第50回 あすか交流会

平成20年1月19日

あすか交流会は穏やかな天候に恵まれ、たくさんの方々にご参加いただきました。

あすか交流会は、平成8年に第1回の家族会を行ってから今回で50回目を迎えました。これもひとえに皆様の御理解、御支援によるものと深く感謝いたしております。

さて、今回の主な内容は、①「今年4月からはじまる後期高齢者医療制度」②「高齢者の口腔ケア」③「夏に開設予定のあすか療養センター」についてでした。

高齢者の口腔ケアでは、歯や義歯の磨き方、舌の清掃などで使う歯ブラシの選び方を紹介しました。

夏に開設予定のあすか療養センターにつきましては今後も見学会や説明会をご案内させて頂きます。

交流の場では、テーブルごとに、ご利用者様、ご家族様、職員でいろいろな話題で話がはずみました。「他の家族の話しを聞けて良かった」「いい時間が過ごせた」「もっと、話しがしたかった」「気持ちが安らぎました」等の感想や「もっと、実際に介護をされている方のお話を聞きたい」「介護で困ったことを聞いてみたい」「デイサービスの様子をビデオで紹介して欲しい」等のご希望をいただきました。これらの感想やご希望は、今後のあすか交流会の企画で参考にさせて頂きます。

▶院長の挨拶

春のおとづれ

▶書道参加のご利用者様作カレンダー

【目次】 【ページ】

1. いきいきと自立した生活の為の処方箋・・・2
2. おもしろきかな我が人生
～西原　梧郎さん～・・・・・・・・・・・・・・3
3. あすか事業所だより・・・・・・・・・・・・・・・・・4
4. アートの世界・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
5. つどいの家外部評価・・・・・・・・・・・・・・・・・6
6. お知らせ
7. あすか3月のロードショー
8. 若竹句会　1月作品抄 ・・・・・・・・・・・・・・7
9. ホームページの紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・8

いきいきと自立した生活の為の処方箋

作業療法士　河野京子

日中家の中で過ごす事が多い方は、運動量が少なくなりがちです。体の機能は生活習慣に大きく影響を受けると言われていますので積極的に運動を取り入れていく必要があります。あすかでは、「自分自身で自分の健康管理をする＝セルフケアプログラム」に取り組んでいます。まやるちょーくやしゅりあちょーくなどの通所介護サービスのご利用回数が週に１～２回で大半の時間をご自宅で過ごしていらっしゃいます皆様には、この取り組みを出来るだけ利用して頂き、より一層元気になって頂くことを願っています。セルフケアプログラムは次のように行っていますのでご希望される方はお知らせ下さい。ご自宅でも出来る運動を提案しています。

☆運動するにあたって☆

●目標をもって

まず、どうなりたいか目標を立てましょう。目標を立てることによって、目的がはっきりし、運動に対する意欲も高まってきます。ご自分がよくなる姿をイメージしながら頑張りましょう。

●運動を記録する

運動を行った日は、カレンダーに丸印をつけてみてください。実施記録をつけることによって、自身の頑張りが目に見え、励みになります。また、万歩計を携帯して日常生活の活動量を測ったり、体脂肪計を用いて体組織をモニターし、変化を確認していくことも励みになるかもしれません。

●ご家族や仲間と一緒に行う

一人ではついさぼりがちになってしまう運動でも、一緒にやる人がいれば楽しく続けられるかもしれません。ご家族や仲間を誘って一緒にやってみてはいかがでしょうか。

●何度でも再スタート

運動を行うことで最も難しいことは「継続」です。運動をやめてしまっても「意志が弱いからだ」と自分を責めるのではなく、長い目で見て、何度でもやり直していくことが結果的に継続につながります。１週間、1ヶ月休んだからといって、完全にやめてしまうのではなく、いつからでも、何度でも再スタートできることを忘れないで下さい。

運動しないでいると、年をとるに従って体の機能は低下してきます。特に筋量の低下は30～40歳から徐々に始まり、60代では20代と比較して約40%も低下すると言われています。また、上肢（腕）と下肢（脚）における筋量の低下の割合を比較すると、下肢（脚）は上肢（腕）より1.5～2倍近くも低下の割合が高いことが明らかとなっています。一方、**高齢者においても運動することにより、機能が向上する**こともわかっています。

体力は貯蓄の様なものです。何もしなければ毎年少しずつ減って、いつかは底をついてしまいます。長寿を手に入れたからには、それに見合うだけの運動をして、貯蓄を殖やす必要があります。「動かないから動けない、動けないから動かない…」という、悪循環を断ち切りましょう！

しゅりあちょーく

西原（にしはら）　梧郎（ごろう）さん

おもしろきかな我が人生

「いろんな人に支えられ幸せな男だなぁと常々思います」

昭和６年９月30日（76歳）

お住まい…安佐南区毘沙門台

好きだった本…武者小路実篤の「友情」

好物…うなぎ

「妹の名と小説」

私は加茂郡大和町で４人兄弟の２番目として生まれました。子供の頃はワンマン的な性格で生徒の中心になる存在だったかなあ・・・と思います。そんな私を夢中にさせたもの・・・それは「小説」でした。本当にのぼせていたんです。「小説家になりたい！」と。だから毎日のように本を読んでいました。友人が薦めてくれたのは夏目漱石でしたが、難しくてあまり好きではありませんでした。興味をもったのは恋愛小説。子供心に「書いてみたい」と思っていた気持ち、今でも忘れていません。

私には16才下の妹がいるのですが、名前はもちろん小説から・・・私のもとの姓は貞比良（さだひら）と3文字なので短い名前がいいなあと思っていました。当時読んでいた菊池寛の小説の中に出てくる女性の名で「都」（みやこ）という名前がありました。そこで母親に言ったんです。「都」はどうかねと・・・そして妹の名は「都」になりました。私にとって読書は生涯手放せないものだなあと思います。

「音楽との出会いと仕事」

小説も好きでしたが、音楽も好きでした。小学校3年生の頃、ヨハンシュトラウスの「ウィーンの森の物語」という曲が学校で流れていました。その曲を聴いて衝撃を受け、どんどんクラッシックにはまっていきました。気がつけば聴くことだけでなく、ハーモニカを吹いたり、歌もたくさん歌っていました。18才の頃、甲山町を中心とした地方コンクールへ参加し、「憧れのハワイ航路」を歌った思い出があります。その時10番以内に入ったような気がします。

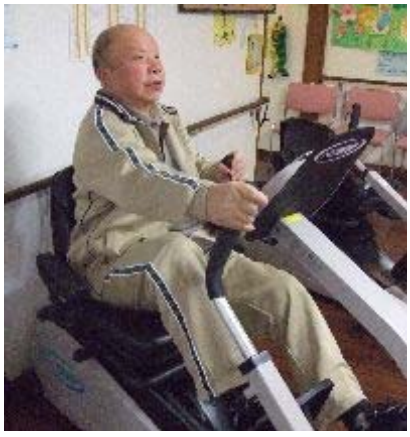
就職率がいいとのことで、早稲田の法学部へ入学しました。大学生活でも音楽鑑賞を楽しむ毎日でした。ベートーベンが聴きたいが為に、喫茶店での生活が楽しい日課となっていました。

卒業後は就職難の時代でした。私は悩んだ末、明治生命へ就職しました。広島県内で活躍し、仕事は大成功だったと思います。

28才の時結婚。妻は広大を出ていてすごく頭がいい人でした。私は幸運な男だなあと思っています。しかし私が36才の頃大事故に遭いました。その頃通勤は125ｃｃのヤマハのバイクに乗っていました。田舎をどんどん走っていると、崖っぷちにタイヤが落ち、土手から転落。バイクは壊れ、大怪我を負いました。仕事も2年ほど休むことになってしまい大変な思いをしました。バイクに乗るのは楽しかったけれど、事故をしてからは自動車さえも乗らなくなりました。もし事故を起こしてなければ・・・と色々なことが頭をよぎりますが、今となっては長い人生の中の些細な失敗だったと振り返って思うのです。

「今の自分」

定年まで働き、現在は息子夫婦と大家族で毘沙門台に暮らしています。息子は内科の医師として勤めていて忙しい日々にもかかわらず、私を気遣ってくれています。しゅりあちょーくではパワリハに力を入れ、自分の健康の為に頑張っています。小説、音楽、バイクと夢中だった若い頃の私。今この時を大切にこれからも楽しんで生きていきたいと思っています。



▲パワリハをされている西原様

本って時間がたつのも忘れるほど夢中になりますよね。西原さんには色々な作家、作曲家の名前や作品を教えていただきました。お勧めの本を是非私も呼んで見たいと思います。

しゅりあちょーく　花本　一美

☆まやるちょーく☆

1/19

新年会

まやるちょーくの1年の始まりは、やはり新年会。今年も晴れやかに獅子舞が登場し、おみくじ引き、スタッフによる琴の演奏、二人羽織なども行われました。おみくじには、それぞれ大吉や小吉だけでなく、「恋人ができます」「痛い所が2つ治ります」などコメントが書いてあり、一人ひとり楽しみながら読んでおられました。新年の楽しい宴となりました。

▲ おみくじを読み上げられ、にっこり笑顔

▲ 二人羽織は、やっぱり大ウケ！

☆しゅりあちょーく☆

水曜日は民謡

しゅりあちょーくでは、水曜の午前、民謡が行われています。朝から大きな声を出して、皆さんを驚かしているグループです。誰かが唄えば自然に「はい、はい」と合いの手が入る和気あいあいの雰囲気です。民謡で大切な事、それはお腹から声を出すことと笑うこと。正木先生の民謡こぼれ話が皆の笑いをいつも誘っています。そんな私たちが、今熱中している唄は「向洋海苔とり唄」。中でも盛り上がっている広島弁の「冷やいの～さぶいの～」という合いの手です。誰が一番上手に言えるのか競い合っています。

▲ 民謡グループの皆さん
下段　右から3番目正木先生

☆野ばら☆

お買い物（おやつ）

「手作りのおやつは贅沢で美味しいけど、たまには買って食べるのもいいね。」と言う話からご利用者様と共に緑井のフジへお買い物に行くことになりました。おまんじゅうや団子など「まぁ、美味しそう。でも高いわ。どうしよう・・。などと手があっち行きこっち行きと、真剣に選んでおられました。また商品の数にも驚かされ、今はいろんなものがあるんだね。またゆっくり来たいね。」と目で追いながらレジへと向かいました。

野ばらへ帰ると「お饅頭にはお茶がいいね。」とご自分で選ばれたおやつをお皿に取り、楽しい会話の中笑顔で召し上がられました。

▲ 緑井のフジにて

☆ショート☆

午前プログラム紹介

3階では、毎朝すこやか体操を行っています。すこやか体操ではご利用者様とスタッフが輪になって歌を歌ったり、軽い体操、レクリエーション、口腔体操を行っています。

まず、ご利用者様には普段車椅子に乗られている方も椅子に座っていただきます。椅子に座り変えることは背中や首の筋肉に重力がかかって姿勢が保ち筋肉が強くなります。また、筋肉に重力がかかり、それに対抗して目が開いて口が閉じ顔の表情がよくなります。すこやか体操での最大の目的は利用者様の笑顔を引き出せるようにすることです。

笑顔は「奇跡」の薬といわれています。笑うことは脳が刺激・免疫力を高める、痛みを抑える効果があります。利用者様、一人ひとりの笑顔が増えるように楽しく体操をしていきたいです。

▲ すこやか体操

絵画グループの個展　アートの世界

大前　旭さん(71 歳)　まやるちょーく

絵画は苦手だったそうですが、平成13年の来所スタート時から、絵画に挑戦されていらっしゃいます。ご自身も「風景画・人物画など何でも描いており、だいぶ上達したと思います。でもやっぱりカラオケが１番好きですがね」と笑っておられました。

大塚　保枝さん(79 歳)　かるやんちょーく

平成14年の来所スタート時から、絵画を始められている大塚さん。昔から手先が器用で、趣味でされていた精巧な紙粘土の作品が、自宅にも飾られています。まやるちょーくでも、絵画の他にタイルモザイクもされています。

後藤　義高さん（80 歳）　しゅりあちょーく

「絵画は6年前、しゅりあに入ってから始めたんだけど、今家に50枚位絵があるかなぁ。絵は見本の中から“これっ！”と思うものを選んで、デッサン（下書き）は慎重に描いているよ。自分にとって絵画は、“自分を見つめ直すもの”の一つだね。」

つどいの家は、 平成 19 年 12 月 3 日に広島県社会福祉協議会による第 3 者評価を受けました。 次のようなを評価をいただきました。

あすか小規模多機能型居宅介護事業所つどいの家は、母体である医療法人あすかとしてこれまで幅広い在宅支援事業をすすめてこられた実績を小規模多機能型居宅介護の事業運営やケアに活かし、一人ひとりのニーズに応じた柔軟な支援が行われています。「利用者に、あたりまえの生活を支援しましょう」という理念をもとに、利用者の「できること」を見つけることを年間目標として定め、利用者一人ひとりの「できることリスト」の作成がすすめられており、その人らしい、あたり前の生活を送るための取り組みが実践されています。取り組みの成果として、利用者のアイデアや知恵がいっぱいの「創作おやつ」づくりや日当たりの良いベランダで栽培した野菜を調理したり、編み物が好きな利用者が製作した「つどいの家タペストリー」を入り口に飾るなど、つくった作品が人の目に触れたり、「おいしい」という声を聞くことで、利用者の生活に張り合いをもたらしており、利用者が生活の中で、役割を実感できるよう取り組まれています。住み慣れたち地域の中で、その人らしく暮らすために利用者本位の切れ目のないサービス提供に、法人が一丸となって取り組まれており、利用者一人ひとりの辿ってきた歴史を大切にした支援が行われています。

つどいの家リーダー　向井　芳郎

これからも、より良いサービスを提供できるよう一生懸命頑張ります。

つどいの家職員一同

お知らせ

平成20年3月1日より、「まやるちょーく」・「しゅりあちょーく」の月曜日～土曜日のサービスの提供時間が同じになります。（木曜日も午後3時45分までのサービス提供となります）

あすか 3月のロードショー

【夜霧よ 今夜も有難う】

あらすじ

不慮の事故で引き裂かれた裕次郎と浅丘ルリ子が４年振りに偶然の再会を果たす。女を忘れられずにいた男、だが女は人妻になっていた。初めは反発していたが、やがて二人の愛は復活する。「ぼくたちは千五百回の昼と夜を取り戻した」のセリフが有名なムード・アクションの決定版！

出演：石原　裕次郎
　　浅丘　ルリ子

監督：江崎　実生

♪この映画は☆まやるちょーくで 3/28（金）・29 日（土）☆

☆ショートステイで 3/30（日）☆

☆しゅりあちょーくで 3/31 日（月）☆に上映します。

各事業所のシアター開催曜日は下記の通りです。

しゅりあちょーく	まやるちょーく	ショートステイ
★毎週月・金曜日	★毎週月・火・金・土曜日	★毎週日曜日

各事業所では上映する映画についてのアンケートを実施中です。
皆様のご希望により新しい映画もどんどん上映していきます。

若竹句会一月作品抄

信廣高陽　選　（平成二十年）

門松や　よわい重ねて　九十二　　粟根　年雄

〔寸評〕さらりと詠い流されている中七、下五の「よわい重ねて九十二」に脱帽。九十二年間の人生には楽しみや苦しみ、悲しいこともあったことでしょう。これには一切触れないで、それでいて余韻（よいん）に浸ることの出来る佳句です。上五、新年の季語「門松や」の効果大。参考までに九十を詠まれた俳人の作品を紹介します。

九十となれば春眠ほしいまま　　遠藤梧逸
九十となりたる富士に合掌す　　〃

退屈と　いう病あり　木守柿（こもりがき）　　伊木　幹枝

〔寸評〕葉のすっかり落ちた冬の柿の木に、よくぽつんと一つだけ実を残してあるのを見かけますね。来年もよく実がつくようにというまじないとも祈りとも、あるいは小鳥の分もとってあるのだとも言ったりします。

この木守柿の身になってみると、枝の高いところにぽつんと一つだけ残されて眺めはいいかもしれないが、慣れてくればいつまでも同じ景色で退屈なことだろうと思います。これを作者は擬人法で「退屈という病」と名付けたのがこの句の命。面白い発想ですね。

「きもり柿」とも言います。

夫偲び（つましのび）　法話聞きをり　隙間風　　奥田　アヤコ

〔寸評〕冬の風の中でも隙間風は他の風といささか趣がちがっています。わずかの戸障子や壁の隙間から吹き込んでくる風は、室内にいる者にとっては、寒気が身に沁みる厭な風です。この句「夫偲び」と「隙間風」の取り合わせがうまい。亡きご主人の回忌法要の座と思われますが、こうした言葉と言葉の響き合いによって、言外にわびしさが増幅してくるものですね。

古暦　日毎にうすく　なりにけり　　河野　一枝

〔寸評〕年が終わり、使い古したこよみ。何となく暦の角（かど）がめくれ上がった感じもしますね。来る年の用意に新しい暦を買ってくれば、今年の暦はもう古暦というわけ。それでも今日の暦は必要です。過ぎた一年の仕きたりを調べたり、良きに悪しきに一年間座右に置き生活に役立ったと思うと、ご苦労様と言いたいような親しさを覚え、ちょっと捨て難い思いがしますよね。「日毎にうすく」がこの句の眼目です。

手につかず　気ばかり急ぐ（きぜわ）　年の暮れ　　常広　信枝

〔寸評〕年の暮の気忙しさがよく表れています。手をつけても中々思うようにはかどらないのに、手につかなかったらそれこそ…。言外に、年の暮れゆくさまに、身の老いゆく詠嘆を感じさせる一句です。

日向ぼこ　窓を境に　猫と人　　西　富枝

〔寸評〕冬の日光を浴びてあたたまること。南に面したガラスの中は温室のようにあたたかい。この句、猫と人はどちらが室内？なんて愚問ですよね。風のない日なんか外の方が家の中よりあたたかいかもしれません。この句「窓を境に」が新鮮です。

行く年や　指折り数え　あといくつ　　大北　政子

〔寸評〕季節を惜しむ季語に「行く春」や「行く秋」などがありますが、春秋のよい季節のほかに年の逝くのも惜しむに価するということで「行く年」「年惜しむ」などの季語があります。「もういくつねるとお正月」の童歌を思い出しますが、この句は指折って数えることのできる日を残すのみとなったという感慨のこもった一句です。

『言葉は易く　思いは易く　調べは高く』

選者　吟

子のいなく　なりゆく村の　大氷柱（つらら）　　信廣　高陽

ホームページの紹介

あすかのホームページをご紹介しています。
第９回目は詩吟です！

インストラクターの紹介

★脇坂（わきさか）　美恵子（みえこ）先生★

★脇坂（わきさか）　美恵子（みえこ）先生★

詩吟を始めたのは、30歳を少し過ぎた頃です。子育ても一段落し、その後の人生について考えていた頃自分の体の機能で最後まで残るものは「口ではないか」と思い、若いうちから何か口を使うものを身に着けておこうとあれこれ考え、ふとしたきっかけで詩吟と出会いました。
吟じるだけでなく、漢詩を作ったりして20年くらい続け、師範を取得しました。
会は水真流広島詩吟会に属していましたが、家族の介護をするために、脱会しました。

あすかでの詩吟教室の目的内容

詩吟は腹式呼吸で発声するため、心身共に健康になります。また、大きな声を出す為、ストレス発散にもなります。しゅりあちょーくでは主にメンバーさん同士が言葉を使ってコミュニケーションが取れるように、「日常の生活でも大きな口をあけてはっきり話せるように」を念頭に入れて、発声を中心として個人に合わせたプログラムで進行しています。

今後の展開

七言絶句の漢詩を中心にこれまで練習してきましたが、当初のメンバーさん達の気持ちは大きく離れ、詩や節調を楽しまれるようになったので、五言絶句や律詩、短歌、俳句などにも挑戦してみようと思っています。最後に時間をとって各人のことを話してもらっているので、メンバーさん同士の強いつながりが出来ているので、こちらの方も大切にしていこうと思っています。

～医療法人あすかの理念～

3S

Specialist（専門家） 職員は、医療、看護、介護の専門家（Specialist）としての誇りを持ち、実力を高めていくよう努力を続けます。

Sympathy(共感) 職員は、患者様と利用者様の人生全体を支えるためにその思いを共感し（Sympathy）必要なサービスを継続的に提供します。

Safety（安全） 職員は、患者様と利用者様の健康と安全（Safety）に対して細心の注意を払います。

当法人は
ISO9001の認証施設です

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification　UKAS

【編集後記】

☆ P.2の「セルフケアプログラム」をご自宅で頑張ってみませんか？この記事の中の「いつからでも、何度でも再スタート」くじけ屋の私には、この言葉がとても励みになります。無理することなく、自分のペースで長続きすることが大切ですよね。運動をして元気で楽しく毎日が過ごせるといいですね。

発行元：医療法人あすか
（編集：浜本　正美・富永　さゆり）
住所：〒731-0103
広島市安佐南区緑井２丁目12-25

高齢者の在宅療養を支援します

ご相談はお気軽に

あすか居宅介護支援事業所
082-830-5177

高橋内科小児科医院　082-879-3143
あすか通所介護事業所　まやるちょーく　082-870-3800
あすか通所介護事業所　かるやんちょーく　082-870-3800
あすか通所介護事業所　しゅりあちょーく　082-830-0552
あすか短期入所生活介護事業所　082-870-6700
あすか福祉用具貸与事業所　082-830-5177
あすか小規模多機能型居宅介護事業所　つどいの家　082-870-6704
あすか通所介護事業所　野ばら　082-830-0552

“ニューズレターあすか”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