



# ニュースレター あすか

2008  
11月号

通算 188 号

2008年11月1日

しゅりあちょーく2階を

## リハビリルームにリニューアル しました



しゅりあちょーくの2階を、より充実したリハビリを行えるようリニューアルしました。

身体と脳を鍛える革新的なマシンを導入しました。又、マット運動などが行えるリラクゼーションルームを作りました。どのスペースも壁面が鏡張りなので、ご自分で、姿勢を確認しながらリハビリが行えます。また、起き上がり・立ち上がり・更衣など、日常生活動作で困っていらっしゃることをプログラムに反映させています。

◀平行棒での歩行訓練

### 《リラクゼーションルーム》

リラクゼーションルームではマット運動やバランスボール、ストレッチポールなどを行っています。ダウンライトの下でゆっくりとリラクゼーションを行い、体をほぐします。



マット運動

### 《トレーニングマシンの導入》

高齢者の運動器機能向上をマシンと、ボディリペアという新しいタイプのマシンを導入しました。ボディリペアはご自分のペースでゆっくり全身運動を行うことで、四肢や体幹部・体感深部筋がストレッチされながら強化されます。体幹深部筋を運動させることで、脳を刺激し、活性化させることができます。ご利用者さまからは「気持ちよくて、毎日でも使いたい」との声があがりました。



ボディリペア



運動器機能向上を目的にしたマシン

“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：浜本 正美)

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. NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク「玩具療法の効果」……………2
2. 「転倒予防セミナー」……………3
3. おもしろきかな我が人生  
～片桐 豊彦さん～……………3
4. あすか事業所だより……………4
5. アートの世界……………5
6. インフルエンザワクチン接種のお知らせ……………6
7. 若竹句会 9月作品抄……………7
8. ホームページの紹介……………8
9. あすか11月のロードショー……………9

NPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク  
第十四回全国の集い in 京都 2008

「玩具療法の効果」講師 玩具福祉学会理事長 小林るつ子

9月14日に玩具療法の研修に行つて参りました。講師は玩具福祉学会理事長小林るつ子先生です。今回の研修では、「高齢者のための玩具療法の効果」について学びました。

玩具療法の確かな定義は、まだ明確には出されていませんが、玩具療法とは、レクリエーションの一環として行われ、玩具の種類によつて個々の能力を最大限に引き出し伸ばしていく効果、個々の心理面に大きく作用し、癒しや安らぎを与えてくれる効果が期待できるきっかけ作りだと推定することができます。医療法人あすかでは、19年度より玩具療法に取り組んで参りました。

抱っこすると本当の赤ちゃんのような声で泣いたり、笑ったりする赤ちゃんは皆さんの人気者で「かわいいね」「よしよしい子だね」と抱いたり、あやしたり皆さんとても可愛がってくださいます。

ジェンガゲームでは、自然と皆さんが集まってこられ「こりゃあ危ないかな」「大丈夫、大丈夫」「頑張れ」と様々な声が飛び交い大変白熱したゲームになります。

玩具で遊ぶということを通して、「ご利用者様一人ひとりの個性や、好みを知ることが出来、今まで職員が知らなかった意外な特技などを知ることができました。

今回の研修で、私たちは今まで玩具を使う際「これで遊びましょう」とご利用者様に押し付けていたのではないかと気付かされました。

玩具は決して与えるものではなく、「ご利用者様に楽しく遊んでいただくものであり、与えるということとはご利用者様の主体性を無視することになります。それぞれのご利用者様に合った玩具で楽しく遊んでもらうことで、「ご利用者様の笑顔を引き出し、癒しや安らぎを与えてくれるきっかけ作りになればと思います。

まやるちよーく 佐々木 恵



「転倒予防セミナー」

7月6日に広島医師会館にて「転倒予防セミナー」が開催されました。高齢者や身体の不自由な方にとつて「転倒」とは、とても身近な問題です。普通に歩いているつもりでも、敷居など少しの段差に躓いたりした経験はありませんか？年齢を重ねていくと筋力低下や体の柔軟性の低下が見られるため、自分で思っている程、足が挙がっていない事はよくある事です。今回のセミナーでも、様々な施設における転倒予防に対する取り組みが発表されました。

転倒を予防する為には、もちろん転倒の危険性を事前に把握し、リスクを取り除いていく事が大切になりますが、それと同時に利用者様本人の転倒予防に対する意識づけと日頃からの転倒しない体力作りが大切になってきます。

今回のセミナーで発表されている取り組みの中に、柔らかいボールを使用した体操の報告がありました。30分程度の体操を3ヶ月間行った結果、筋力・バランス能力の向上が見られ、立ち上がり動作や歩行が安定したというものです。

【体操の内容】 椅子に座って行います。

両手で挟む。

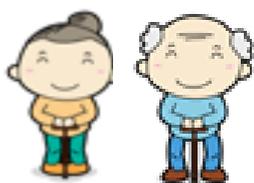
脇でボールを挟む。

背中をボールをつぶす。

ボールの上に座り、腰を前後左右に動かす。

ボールを膝に挟み片足を伸ばす。

ボールを膝で挟んで立ち上がる。



まやるちよーく・しゅりあちよーく・すてっぷでも同じように柔らかいボールを使用した「ガンバールン体操」を行つていきます。椅子に座ったまま無理なく行える体操ですので、実際に行っている利用者の方は楽しく体操が出来ているようです。

作業療法士 河野京子



「辛い事もあったが  
楽しいことの方が  
多い人生だったな」

昭和7年4月8日(76歳)

お住まい...安佐南区古市

好きなこと...食べること

「産みの親と育ての親」

僕はね兄が2人、姉1人妹1人の5人兄弟でね。まだ歩くか歩かんかのうちに片桐に子どもがいけないから養子に行ったんだよ。だから産みの親と育ての親が違うんだな。育ての親はようしてくれたよ。わしがその家に行った事で、初めて子どもがおるような感じよ。三條に住んどったんだが、大学を出るまで育ててもらったよ。わしを産んだ親は朝鮮へ渡つとったわけよ。朝鮮を引き上げて両親が帰つて来たんだが、小学校卒業した時くらいに、産みの親とは会つたね。

「2日間探し歩いたよ...」

「わしはね動員学徒として、市内の自動車工場におつたんだよ。原爆が落ちた時は工場の中におつたんだよ。一瞬にして屋根があつたんだよ。ピカッと光つて首後ろが熱かつたね。一瞬にして屋根と一緒に吹き飛ばされたんだよ。あお向けに向いとして、足の上にコンクリートが落ちてきとつてね、動けずにあがいとつたね。ほしたら、人が助けてくれてね。足が痛くて歩けんかつたんだが、どうにか工場から出てね、防空壕でしばらく休んだわけよ。それから「もう大丈夫だ」言う事で家に帰ることが出来たね。その時、家は何かあつたんだよ。後から火がまわつて来て焼けてしもつてね。その後は、山県郡の母側の実家に戻つたんだよ。一段落つくと又すぐに母親と2人で市内に出て、親父を探すことよ。わしは足を怪我したまま歩いたが、広島市中、親父が仕事に出とつた県庁付近や家の周りを2日間探し歩いたね。どこに行つてもおりやせんよ。しょうがない

から、どつかで焼け死んだらどうと言う事で、母と2人で又山県郡に戻つたんだよ。貨物自動車に乗つたね。色々あつたが、広島は小さい頃から住んどつたから、思い出の町だな。

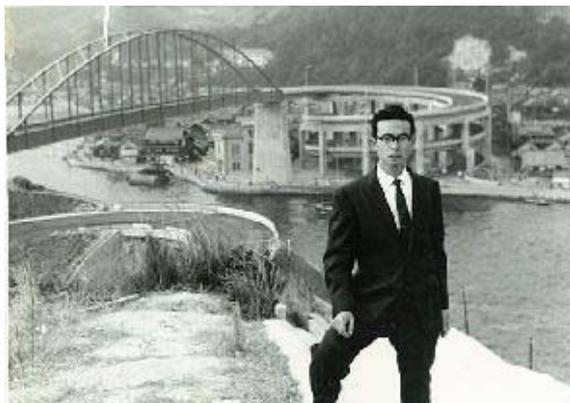
「教員人生」

「大学出にや先生にもなれんからゆつて頑張つて大学卒業して教員になつたんだが、先生ゆつても自分が若かつたけえね、色々教えるゆう事については苦労したなあ。反対にこつちが教えてもろつたりしたよ。小学校は子どもも小さいかわいよ。子どもと顔を会わせる事が一番楽しかつたなあ。一緒に遊んだりもしたね。私はね1人で育つてきたものだから、遊ぶゆう事を知らなかつたんだよ。兄弟がありや遊ぶんだけだね。だから学校へ行つて一緒に遊ぶ事だけで精一杯だったよ。そのような事で、だんだんと歳とつてしまつたよ。」

「結婚、現在」

妻とはお見合いじゃな。28歳過ぎた頃に妻と出会つたなあ。思い出はね、結婚してからのだが、九州の別府に旅行に行った事かな。お寺には参つたね。妻を連れて歩くのに必死じゃつた。わしにとつては、持ちつ持たれつでいいパートナーだな。足腰が弱くなつてわしの世話してくれたり、心配かけとんだがね。まあ「ありがと」って思うてるわけよ。わしは、妻

や家族を大事に家庭を守つていかにいけん思つて、今も頑張つてるわけよ。足腰もしつかりせにやーいけん言う事で、体もしつかり動かす為、ケアマネージャーの紹介で野ばらを体験してみたんよ。そしたら、ここは散歩したり、和やかで楽しいな思つて、来るようになったんだよ。ここで自分の好きな事もしながら楽しく過ごしていきたいね。



▲ 教員時代に音戸大橋を背景に

いつも何か手伝おうか」と言つてはお声をかけて下さいませ。時には台所に立つて調理!!なんて事も。散歩に出たり、椅子に座つての体操では号令をかけて下さいませ。とても笑顔が素敵で優しい片桐様です。これからも野ばらで楽しく過ごして頂ければと思つております。

野ばら 橋本 由美

# あすか療養センターへ 行ってききました

「今日は天気もいいし、お弁当を持って出かけませんか？足湯もあるんですよ。」ご利用者さまに声をかけると、「ええねー。行こう！」とワクワク。

療養センターの屋上庭園に到着すると「うわー、ええねー！」と見晴らしの良さに、ご利用者様はびっくりされました。すぐにお弁当を広げ、「こんなに、いいところで食べるお弁当はおいしいね」と、あっという間に食べ終わりました。

屋上は足湯もあります。足湯に付かると、温泉に行ったときの話しで盛り上がり楽しい時間を過ごすことができました。



<足湯体験中>  
なんて、皆さん気持ち良さそうなんでしょう

# 敬老会

今年、10名の方の賀寿のお祝いをしました。表彰時には、「あら、私は賀寿だったの？」とフロア全体が笑いに包まれる事もあり、とても和やかに行うことができました。

その後、職員の出し物を行い、利用者の方お一人おひとりにお祝いのメッセージカードをお配りいたしました。

職員の出し物では、サプライズとして男性職員が女装をして踊りを踊りました。皆様、とても素敵な笑顔で楽しい時間を過ごして頂けました。

▼ 表彰式



グー

グーグー体操

# 敬老会

今年もにぎやかに敬老会の始まりです。今年第一タクシー・なでしこキャブの方々華やかにずらりと勢揃い！素敵な歌や踊りの披露に利用者さん達も大盛り上がり。

次に利用者さん、なでしこキャブの皆さん、職員全員で「幸せなら手をたたこう」を、幸せならほっぺくっつけよう・・・と、触れ合いながら大合唱。

また、第一タクシーさんの贈呈、まやるの皆さんへタオルの贈呈、まやるちよーくへは車椅子を寄贈していただきました。大事に使わせていただきありがとうございます。



▲ なでしこ(?)さんによる、南国土佐を後にして～

# お茶会

あすか療養センターにて、お茶会を行いました。

和室コーナーに即席の茶室をこしらえ、茶筌にて抹茶を点て、ご利用者様に飲んでいただきました。

ご利用者様の中には、昔を懐かしむ方もいらつしやり、飲まれた後に、「けっこうなお手前で」と大変喜ばれていました。おかわりされる方もいらつしやいました。

昔取った杵柄とばかりに、ご自分で茶筌を持ち、点てられる方もいらつしやいました。

茶道をよくご存じの方々ばかりで、私どもがとても勉強になりました。



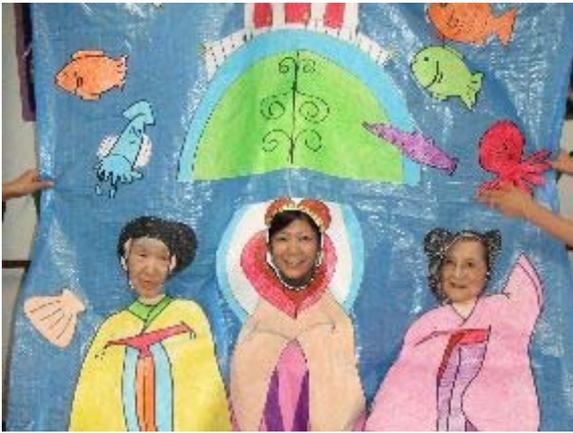
しゅりあちよーく

野ばら

9/17

# 感謝祭

今年、めでたく賀寿をお迎えになられたご利用者様をはじめ、しゅりあちよーく・野ばらの皆様へ敬老の思いを込めて、感謝祭が行われました。記念状をお渡しした時、感激のあまり涙ぐまれる方もおられました。民謡サークルの方による「黒田節」や、ご利用者様とスタッフが力を合わせ作り演じた大型紙芝居「浦島太郎」が披露されました。とても和やかに楽しい雰囲気の中、感謝祭が終わりました。



< 浦島太郎上映中 >

まやるちよーく

# 緑井幼稚園

## まやるへ訪問

9/25

秋の風が心地よく感じられる今日この頃、まやるちよーくにとってもかわいいお客様！緑井幼稚園の年長さん47人が遊びに来て下さいました。可愛らしい歌や踊りに、ご利用者様も自然と笑顔に。ずいずいづっころばし・・・の歌に合わせて、園児さんとご利用者様が一緒に手遊び。「昔やったよねー 懐かしいねー 80年ぶりじゃねー!」「かわいいお手(てて)じゃねー。」と想いも様々。いつもはり八ビリ、音楽療法等真剣に取り組んでおられる皆さんの表情とはまた違ったお顔を拝見する事ができ、とっても楽しいひと時でした。



みんなで一緒にエイエイオー!

## 絵画グループの個展

# アートの世界

藤川 千代子様 (79 歳)

まやるちよーく



絵(?)全く縁がありませんでした。まやるちよーくに来るまでは!と、笑顔でおっしゃられる藤川さん。初めて描かれた絵がご家族に好評だった為、今でも描いておられるそうです。他にもパッチワーク・タイルモザイクに参加され素敵な作品作りに取り組んでおられます。

◀ 一番最初に描かれた  
“あざみ”ご家族に大好評



西 登枝様 (64 歳) しゅりあちよーく

「昔から絵は好きだったんだけど、姉から絵手紙が届いて、それからしゅりあで絵を描く様になったのよ。描いた絵手紙は孫とか家族に送ったの。絵画は趣味の一つで、先生が褒めてくれるからやる気になるし楽しいよ。『好きこそもの上手なれ』よね!」

西様の果物の作品を見ると、まだ若い“すもも”のすっぱさや、熟した“ぶどう”の甘い香りが体の中に広がっていきます。描かれた作品から味覚や香りまで楽しめる。なんて、素敵なことでしょう!



# インフルエンザワクチン接種のお知らせ

高橋内科小児科医院と毘沙門クリニックの外来では、10月15日よりインフルエンザワクチンの接種を開始します。

デイサービス・ショートステイなどあすか介護事業所のご利用者の方には、別紙「ご案内及びご希望用紙について」を同封致します。

65歳以上の方は接種料金は1,000円です。(広島市内に住民票を有する方)

但し、65歳以上の方で生活保護世帯または市民税所得割非課税世帯に属している方は無料で接種できます。証明できる物をご持参下さい。



## なぜ、高齢者にインフルエンザワクチン接種が必要か 継続して毎年のワクチン接種を

古くから、“インフルエンザワクチンは高齢者の最後のともしびを消す病気”として恐れられてきました。インフルエンザは高齢者にとって、肺炎の合併、既存疾患の憎悪などを生じるためきわめて重要な疾患です。現在、インフルエンザ診療は進歩し、有効な抗インフルエンザウイルス薬も存在し、肺炎の合併は減少していますが、未だ高齢者にとっては発症するとその影響は非常に大きいと言えます。また、抗インフルエンザウイルス薬が有効である発症48時間以内に投与できない場合もしばしば見受けられます。このような観点から、高齢者にとって最も重要なことは、ワクチン接種による予防です。

高齢者へのインフルエンザワクチンの有効性

対象	結果指標	有効率(%)
65歳未満健全成人	発病	70 ~ 90
一般高齢者	肺炎・インフルエンザ入院	30 ~ 70
施設入所高齢者	発病	30 ~ 40
	肺炎・インフルエンザ入院	50 ~ 60
	死亡	80

注)有効率70%という意味は、インフルエンザに罹患する割合が70%減少するということです。例えば、ワクチンを接種していない人100人中20人が罹患する場合、ワクチンを接種している人は6人の罹患ですむという意味です。

### <むすび>

**高齢者には毎年のインフルエンザワクチンの接種が推奨されます。**

インフルエンザワクチンは、他のワクチンとは異なり、95%の有効率とは言えません。しかし、国内外のエビデンスが示しているように、高齢者に対しても、肺炎やインフルエンザによる入院に対する効果が認められ、さらに死亡を減少させるなどかなりの有効性が認められています。高齢者のインフルエンザ罹患が多大な健康被害をもたらすことを考えると、毎年のワクチン接種が推奨されます。

国立病院機構九州医療センター 柏木征三郎氏の論文を引用



# 若竹句会 九月作品抄

信廣高陽 選 (平成二十年)

立秋といえど この汗 残暑なり

大北 政子

〔寸評〕立秋は陰曆七月の節で、大暑の後十五日、すなわち八月八日ごろ。暑さ寒さも彼岸まで」というように九月半までは暑さを感じます。ことに八月中はまだきびしい残暑を身に感ずることでしょう。こうしてみると、句の意味がよくわかります。

中元の 季節となりて 迷うなり

大北 政子

〔寸評〕中元は夏の贈答品を意味します。品物選び、今ではカタログで。

にがうり 苦瓜や 食べる気もなく 鈴なりに

中谷 明子

〔寸評〕苦瓜は、蔓荔枝、荔枝ともいい晩秋の季語。夏に五升の黄色い小さな花が咲き、秋に実を結びます。だいたい十センチ手位、外皮は疣状を呈し、味は甘味だが果皮に苦味が走る。そのため苦瓜ともよばれます。

切西瓜 八分の一 買いにけり

栗根 年雄

〔寸評〕冷やし西瓜は、最近では核家族向きに小型のものが改良種として出回っています。また、この句のように八分の一に切り売りするものが大勢を占めるようになってきました。西瓜を井戸に吊るして冷やしたり、よく熟れているか叩いて買うことはなくなりましたね。この句、中七がうまく納まりましたね。

朝採りの 茗荷の花の すまし汁

栗根 年雄

〔寸評〕茗荷は湿地に自生し、晩夏、土から出てきた花穂は茗荷の子と称し、食用とします。一見、蘭のような品のある花です。朝採りのすまし汁とは、風雅な一句。



なす 茄子漬けて 眠りはじめん 紫に

伊木 みきえ

〔寸評〕茄子漬は夏の季語。糠漬・塩漬・粕漬をはじめ味噌漬・辛子漬。何に漬けてもつまみものです。一夜漬の茄子の濃紺の色は、えも言われない美しさがあります。この句、「眠りはじめん」の擬人法がきいています。

むらさきの 濃くて机上の 花しようぶ

伊木 みき

〔寸評〕六月の曇りの空の下に、幾百という花が妍を競う菖蒲園の花見は、東京の下町の人の風流とか。家庭でも育てて咲かせることもできます。この句、濃い紫色の花弁の襞が多い花言葉が飾られた部屋が目の前に浮かんできます。



オープン の ロングステイで 夏を越す

小西 春良

〔寸評〕緑井の岩谷に完成した「あすか療養センター」での体験を一句にされたようです。一番乗りかな? 日記帳に この一句を是非、処女作として書いておいてください。



空は晴れ お日様出られ 終戦日

常広 信枝

〔寸評〕八月十五日、昭和二十年のこの日、第二次世界大戦が終了したのです。戦没者追悼の催しが行われます。この句の作者は、終戦記念日を迎えたのは何回目でしょうか。明るい言葉を上五、中七に並べた気持ちがよくでています。

茗荷の花 すくもの中に 色を見せ

常広 信枝

〔寸評〕「茗荷の花」は初秋の季語。「すくも」は「もみぐら」のこと。土から「もみぐら」を分け出る姿には品位があります。

選者 吟

空蟬に とり憑かれたる 立木かな

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ます。  
第16回目はゲーム・体操です!

## ゲーム・体操とは

ゲーム・体操は、体操・クイズ・ゲームなどを通して、コミュニケーションを築く場です。チームで競争することにより、協調性や闘争心・達成感などを味わうことができます。楽しみながら、心も身体も元気になって頂くことを目的としています。

## 進行内容

- ・RO (現実見当識訓練 日付の確認・場所の確認など)
  - ・会話・クイズ・連想ゲーム・ことわざなど、頭の体操
  - ・準備体操・口腔体操
  - ・レクリエーション(ゲーム)など
- 例：ボーリング・輪投げ・玉入れ・パットゴルフ・風船バレーなど



ボーリング



## あすか 11月のロードショー 【チャーリーとチョコレート工場】

この映画は しゅりあちょーくで11/13(木)・14(金)

ショートステイみどりいで11/16(日)

まやるちょーくで11/17(月)・18(火) に上映します。

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。

## ～医療法人あすかの理念～

当法人は

ISO9001の認証施設です



## 【編集後記】

毎月、各事業所で数多くのイベントが行われています。紙面の都合上、すべてを掲載することが出来ませんが出来る限りたくさんのご利用者様の笑顔をお届けしたいと心がけています。地域の方々との交流も大事にし紹介していきたいです。  
読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋、来月号ではどのような記事をご紹介しますでしょうか。今から、楽しみます。

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(準備中)

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 しゅりあちょーく  
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 まやるちょーく  
デイサービスセンター かるやんちょーく  
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

緑井2丁目12・25

あすか福祉用具貸与事業所  
あすか病児保育室

あすか居宅介護支援事業所

082・830・5177

緑井3丁目20・1・103

高齢者の在宅療養を支援します