



ニューズレター あすか

2009
4月号

通算 193 号

2009年4月1日

しゅりあちょーく
リハビリルーム便り

私もマシンをつかいたい!

～トレーナー・ノート～ 健康運動実践指導者 高柿 美恵

昨年7月全面リニューアルした、しゅりあちょーく
2階リハビリルームからのレポートです。

私が担当しているトレーニングルームでは、リハピ
リ関連のいろいろな器械があります。

このトレーニングルームでは、昨年のリニューアル
にむけ運動器機能向上を図るための新しい取り組みを
検討して参りました。

いろいろ調査検討した結果、新しい発想で開発され
た多軸型運動マシンというのがあることがわかり、当
施設で他に先駆けいち早くこのマシンを導入して利用
者の皆様にご提供したところでございます。

多軸型マシンとはなんだか聞き慣れない難しい器械

のように思われるかもしれませんが。在来のトレーニ
ングマシンと異なります。骨盤や脊柱の自然で機能的な
構造の研究成果から生まれた器械です。また胴体の深
い部分の筋肉(体幹深部筋)を連動させることで脳を
刺激し、活性化させるという画期的なマシンです。

最近、『このマシンを使うと楽しい』と言いながら前
向きにふるまう方が多く見受けられるようになったこ
とに驚いております。

もしかしたら、多軸型マシンの効果ではないかしら
...とつい思ってしまいます。

ともかく、今後もこのマシンを使い、よりきめ細や
かなトレーニングプログラムを作成して皆様のご要望
にお応えしたいと思っております。

次
頁
へ
続
く
↓



チ
ェ
ス
ト
リ
ン
ク



コ
キ
シ
ア
リ
ン
ク

“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>

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. 私もマシンをつかいたい!.....2
2. くもん学習療法ははじめます
3. 特集! 誤嚥性肺炎.....3
4. あすか事業所だより.....4
5. あすか事業所だより.....5
6. おもしろきかな我が人生
～五領田 貞子さん～.....6
7. 若竹句会 2月作品抄.....7
8. あすかスタッフに迫る!.....8



瀧口様
96歳！！

体が動けば
心が動く

皆様からの声

- ・2Fへは階段で行きます
- ・車イスから歩行器を使うようになりました
- ・車を運転して一泊旅行をしてきた
- ・姿勢を気をつけるようになった
- ・転ばんようになったよ

- ・2Fでまたりハビリしたい
- ・走ってる夢を見た。走れるようになりたいね
- ・もう一度車を運転したい
- ・仲良しの友達に会いに行きたい
- ・バランスよく歩きたい

心が動けば
体が動く

リハビリトレーニングに関わることで、人間には不思議な回復力が存在していることを改めて実感しました。そうした中、『心と体をつなぐ』新しい試みの多軸型マシンにもまた、新たな可能性が内在していると思っています。

しゅりあちょーく・野ばらで くもん学習療法 はじめます

最近、認知症の予防および改善を目的とした「学習療法」が注目されています。先日、くもん学習療法センターの方から説明を受け、しゅりあちょーく・野ばらのご利用者様でご希望の方を対象に、5月からくもん学習療法を始めることにしましたのでご紹介致します。

学習療法とは

音読と計算を中心とする教材を用いた学習を、学習者と支援者がコミュニケーションを取りながら行うことで、学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの脳（前頭前野）機能の維持・改善を図るものと定義されています。

学習内容は

「読み書き」と「計算」のプリントを学習します。（教材は一人ひとりに合った課題で、スラスラできるものを選びます。大きな活字で読みやすくなっています。）

また、プリント学習に加えて計算の学習後に「磁石すうじ盤」という数字のコマを置いていくゲームをしていただきます。

対象者

しゅりあちょーく・野ばら通所の方でご希望の方

学習にかかる費用について

教材費として 月額 1600円



★詳しくは、4月のあすか交流会で
ご説明させていただきます。

医療法人あすかのすべての介護事業所・入院施設では口腔ケアに全力で取り組んでいます。その主な目的の1つは高齢者にとって命とりにもなりかねない「誤嚥性肺炎」を予防するためです。

「誤嚥性肺炎」とは、食道に入るべき消化物や唾液が誤って気道に入り（誤嚥）、口の中の雑菌が肺に入っておこる肺炎のことです。

症状

発熱、咳嗽喀痰、意欲の低下、発語が少なくなる、普段より元気がなくなる、微熱が続くなど

原因

誤嚥の原因は脳血管障害やパーキンソン病アルツハイマー病などの疾患や加齢による食道の狭窄が考えられます。

予防

口腔内の細菌を減らす

- ・食後の歯磨きはもちろん、誤嚥が起こりやすい場合は食前も歯磨きをするとよい。
- ・総入れ歯でも外した入れ歯だけでなく、口の中全体もきれいにすることが大切。
(ただし部分入れ歯の方は歯茎も歯ブラシで磨く)

口の機能の維持向上を図る

- ・口の周りの筋肉を鍛える。舌を鍛える。
(舌は筋肉のかたまりです)
- ・咳をして吐き出す力を鍛える。
- ・唾液腺マッサージをする。

食べ方を工夫する (食環境を整える)

- ・食べるための姿勢を工夫する。(右図参照)
- ・意識を集中する。

食べ物の形状を工夫する

- ・とろみをつける。
とろみ剤を使う
山芋、小芋、なめこ、おくら、などの自然のとろみ成分を活用する
- 以上の対策が必要です。

口腔の清掃用具(歯ブラシなど)や方法について、また飲み込みにくい方の食事の調理法などなんでもご相談ください。

(ご相談は各事業所リーダーまで)

ここ2、3ヶ月で下のような症状が3つ以上あれば
要注意です!

よく発熱することがある

体重が減ってきた

食べ物が飲み込みにくいと感じる

食事中にむせることがある

食事中や食後やまたそれ以外の時で、のどがゴロゴロすることがある

のどに食べ物が残る感じがすることがある

食事時間が長くなった

入れ歯が合っていない

口から食べ物がこぼれることがある

口の中に食べ物が残ることがある

食事の前後で声に変化する

薬が飲み込みにくい



まやるちよーく

音楽療法

ピアノを楽しそうに弾いていらつしやるのは元幼稚園の先生をされていた小椿 澄美子さん。講師の杉丸先生の強力な助っ人で、時には季節の歌を即興で演奏してくださいませ。音楽に合わせて、手や腕、体を動かすリトミックも得意です。音楽はいつも人の心を豊かに幸せにしてくれます。みんなが得意な歌や楽器を楽しみ、至福の時間を紡いでいます。

▶ 童心にかえって



むすんで
ひらいて

今日は、こんな感じで
いきましようか！

▲ 杉丸先生と曲の打ち合わせ



しづいの家

初寅大祭

2/1・2

2月1日・2日と2日間にかけて、権現山毘沙門堂で行われた初寅大祭に行ってきました。

初日は、毘沙門台まで車で上がりました。残念ながら、本堂へ参拝する事はできませんでしたが、ご利用者様から「鐘の音が聞けて本当に良かったよ」と大変喜ばれました。

2日目は、毘沙門参道の下に出ている屋台を散策しました。

いろいろな屋台を見て回り、おやつにベビーカステラを買って帰りました。帰る時には、毘沙門堂の方へ両手を合わせ願い事をされるご利用者様もおられ、楽しい時間を過ごして頂きました。

願いが叶いますように



毘沙門堂に向かって、願い事を
されていました

今年も
やってきました！

寿司バイキング

まやるちよーく
かるやんちよーく

2/12

いらつしやい！

すし龍 まやる店へ！

ずらりと並んだ新鮮なネタ・ネタ・ネタ。おかわりからは大将に注文し、握ってもらいます。「まぐろを二貫、鯛を二貫、サーモンを二貫握ってもらおうかしら。」と食欲旺盛なご利用者様。次から次へと注文が入り、若い大将が一生懸命握って下さいます。「やっぱり、プロに握ってもらうとおいしいね。」「みんなで食べるといっぱい食べれるね。」と皆様自然と笑顔に。

大将、よろしく！



自然と笑顔に





鬼はそうち〜
福はうち〜

節分



ショートみどりい

2/3

2月3日節分にて豆まきを行い、皆さんで厄払いをしました。

おやつ作りでは、豆に見立て、タコ焼き器でホットケーキ団子を皆さんと一緒に作りました。

職員が串で団子を引っくり返すのを見て、「私の方が上手だから代わるよ」と言われ、とても手つき良く、楽しそうに作業を行っておられました。

次第にこんがり焼けてくると、卵の甘い匂いが部屋に広がり、「おいしそうね」「いい色になってきたね」と声を出して喜んでおられ、出来上がった団子を皆さんで味見をしていただきました。

食べていただいた後には、ご利用者様が「こんなに美味しいなら、来年は、初寅祭の出店に参加しなきゃね」と言われ皆さんで大笑いしました。



上手に焼けました

手つきがとても良いです



ショートいわや

2/5

2月といえば「節分」、ショートステイいわやでは2月5日に豆まきを行いました。豆まきは古来より鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。

鬼の格好をした職員に向かって、「鬼は外、福は内」と叫びながら力いっぱい豆(紅白球)をぶつけられるご利用者様の表情には笑顔が溢れ、笑い声に一つまれました。参加された方も「豆を年(歳)の数食べるのは難しいけど、これで今年も健康で過ごせるね」と喜んでおられました(笑)。

最強
鬼コンビ



おお〜ビックリしたなあ。
鬼は外〜!



しゅりあちよーく 野ばら

2/3

2月3日、和やかに始まった「モノマネ・仮装大会」に突如、赤鬼・青鬼が現れました。すごい目つきに大きな口の鬼の形相に、ご利用者様もびっくり!

赤鬼チーム・青鬼チームでいざ勝負!まずは豆投げゲームです。お互いが別のチームの鬼の箱に向かってお手玉をポイッ!「あゝ入らんかった」「落ちたお手玉を早くちょうだい!」と真剣勝負です。次は豆送りゲーム!ご利用者様全員が紙コップで豆を送ります。最後に、代表者が豆を一粒ずつ箸で拵へうつした方が勝ち!応援していたご利用者様も拍手がなかなか止まりませんでした。最後に鬼倒しゲーム!ダンボールで作った空気砲で鬼を次々と退治!鬼を倒すと、福の神に変装したご利用者様が笑顔で登場!会場は春風のような暖かい空気に包まれました。

いよいよ、結果発表!接戦で、青鬼チームの勝ち!負けたチームの鬼は罰ゲームとして、「モノマネ・仮装」が待っています。これには、皆様涙が出るほど大笑いされ、鬼の存在が幸せを呼び込む「福の神」へと変わった一日となりました。



鬼はー外!



「昔はパッチワークを
習いに行きよって、
作るの好きよ！」



65歳あさひが丘に来て
ミニダックスのペペと

幼少時代

私はね牛田に生まれて、7人兄弟の上から3番目。私が子供の頃はね、牛田は田舎だったんだけど、最近行った事がないからね。らんね。子どもの頃は学校から帰って遊ぶのに兄弟が多いからねえ、こまいの連れちゃ遊びに行きよったよ。行く時はね半茶羽織って行くんよ。昔はね兄弟が多いからねえみんなそうやって遊びに行きよったんじゃが、公兵隊の練兵場の傍におったからね、そこに行くと遊びよったんよ。もちろん兵隊さんがおらん時よ。そこはね桜が咲きよったからね、母親によつ連れて行ってもらいよったね。私はどこへでもついて行くのが好きなんじゃがね、饒津神社に咲く萩の花が綺麗でね、母親が「行く？」ゆづけえ「行くよ」ゆづて行きよったね。

結婚して

私はね20歳で結婚してね、主人は面倒見のいい人じゃあつたね。主人の方のお父さん、お母さんと西地方(ニンジガタ)と一緒に暮らしよったんよ。24歳で一番上の娘が生まれてたんじゃがね、主人の方のお父さんが喜んで喜んで5歳になるまで抱かれよつたね。抱いたままご飯食べたり、お酒飲んだり、寝るのも一緒だったんよ。お父さんもお母さんもええ人じゃあつたからね、一緒に暮らしよつて言

う事なく苦労もせんかったよ。18年間ずっと同居しよつたんじゃがね、お父さんお母さんは最後まで私が世話したんよ。ほいじゃがね、よつてくれたからね、全然苦ではなかつたね。むしろ感謝の気持ち強いね。

2番目の子が生まれてから間なしに、主人に召集令状が来てね、満州に行ったんよ。まだ2人目の子どもがこまかつたけん不安だったよ。ほいじゃがね、主人の方のお父さんがかわいがつてくれよつて、凄いなつてね。5年後、主人が無傷で帰つてきてね、子どもに「お父さんよ」ゆづても、なつかん事もあつたね。じゃが戻つて来て一安心したよ。その後3番目、4番目が生まれて4姉妹、女ばかりよ。幸せだったねえ。

仕事をやめてから

仕事はね布団を作る所に努めよつたんじゃが、60歳で仕事を辞めてね、孫の面倒を見に3女の住んごるあさひが丘に来たんよ。

それから近所の会長さんが老人会に誘つてくれてね、娘も行ってきんさい。言う事で、あさひが丘の老人会に入つたんよ。色んな所に連れて行つてもらつたねえ。それがね、咳がついてから、みんなに迷惑掛けちゃいけん思つて、唯一鹿児島と長崎の対馬に行けんかったのが悔いじゃね。

私の弟夫婦が良く旅行に行きよつてね、北海道の旅行の帰りにつちにお土産持つて来てくれたんよ。弟にその時ね、「私もどこへでもええけん連れてつてや」言つたら、「おお、今度行こつ」言つてく

れたんじゃがね、その年に亡くなつてね、一緒に行けんかった事も悔いに残る1つじゃね。

それから言うもの、亡くなつた弟の嫁さんが「お姉さん旅行行こつ」言つて誘つてくれてね、2人でよくあつちこつち行つたね。ほんとに色んな所に行くのが好きだったんよ。そう言えばね、私の主人はすぐに酔つたバスに乗るのが嫌いなんよ。ほいじゃけえね私が「旅行があるんじゃが」ゆづたら、「行け、お前はあつちこつち行くのが好きなんじゃけえ」言われてね、バスに乗つちや行きよつたよ。今は長い事歩けんよつになつたからね、行けんけど出歩くのはいいもんじゃね。

そして今

娘がね色々探してね、ここは体操が出来る言う事で初めはしゆりあちよーくに来る事になつたんよ。

私は家で料理なんか手伝いたいんじゃがね、もう娘に全部任しとるけん何もせんよ。今は洗濯物をたたむのだけが仕事なんよ。ほいじゃが、野ばらは料理やおやつなんかも作る言う事で、しゆりあから野ばらに来る事になつたんよ。ここは楽しいよ。楽しいけん、もう一日、土曜日も増やしてもよろうたんよ。ここで話をしながらのんびり過ごしたいね。

何でもやるよ。かしてみんさい」と言つては優しくお声をかけて下さいませ。おやつ作りも、作り続けては2年！今ではレパートリーも増えました。これからも一緒に料理やおやつを作って頂ければ嬉しいですよ。

若竹句会二月作品抄

信廣高陽 選 (平成二十一年)



着ぶくれて ほどよい一日 老いの春

伊木 幹枝

知らぬ人より 賀状来て 返事書く

大北 政子

〔寸評〕着ぶくれて暑いだろうに、との氣遣いは無用。一枚ずつ重ねて自分に合った程よい年齢相応の体温を醸成しているのだ。老いの句も、嘆き節よりこんな句が歓迎されるのでは？申し分のない、いい句です。

〔寸評〕賀状が新年の季語。返事を書く作者の気持ちがにじみでてきます。この句、上七・中五・下五の十七音におさまった「句またがり」の佳句です。

来てよかった しゅりあちよーくの 初句会

伊木 幹枝

寒の水 柄杓に汲みて ふくみけり

大北 政子

〔寸評〕めでたいことばかりの初句会。家をあとに思い切って参加したこと喜びが伝わってきます。

〔寸評〕原句の中七「冷たくもあり」は、冬の季語。季語は「一句に一つ」につとめましょう。

玄関に 群れる小すずめ 注連飾り

小西 春良

学友の 賀状の数が 薄くなり

中谷 明子

〔寸評〕正月三が日が済んだ頃の玄関先は、初穀でいっぱい。雀が羽ばたきながらついでに光景は、しんどそつに見えますが、松の内の瑞兆と思つて許してやりたいですね。

〔寸評〕学友は減つても増えることはない。一抹のさびしさがつのる佳句。



田舎より 雑煮の餅が 届けけり

小西 春良

初笑い 二人羽織が 顔洗う

粟根 年雄

〔寸評〕宅急便だろうか。身内の方が作者の噂話をしながら荷造りされたのでしょうか。温かみのある一句です。

〔寸評〕初笑いに二人羽織をもってきたのが憎い。ニューズレターあすか三月号、まやるちよーくの新年会では二人羽織できれいに変身された写真が載っていましたね。お正月らしい楽しい佳句です。

寒の水 今年もいただき しあわせよ

常広 信枝

風除けの 藁を背負いて 寒牡丹

粟根 年雄

〔寸評〕寒の水は薬になるといいます。ことに寒中九日目の水を「寒九の水」といって服薬に特効があるそうです。この句、中七の字余りが気になりますね。

〔寸評〕「藁を背負いて」の擬人法が成功した佳句です。

(参考) 寒の水 念するよつに 飲みにけり 細見 綾子

起抜けの 寒さ身にしむ 寒の入り

常広 信枝

功成りて 後期高齢 層蘇機嫌

信廣 高



〔寸評〕一月五・六日ごろ寒に入る。この日から節分までの一ヶ月が寒で、小寒十五日、大寒十五日と続きます。一年中で一番寒い時季に当たります。

あすかスタッフに迫る!

介護支援専門員
福祉用具専門相談員
中北 裕子さん



A . 現在所属されている居宅と福祉用具の具体的な仕事の内容を教えてください

Q . ケアマネージャーの仕事はご利用者の要介護度に合わせたサービス計画をたてることです。その後の経過を見直すことも大切な仕事で、月に1回ご自宅を訪問しています。ご利用者と接するときには笑顔を絶やさず、なんでも話して頂けるような信頼関係作りを大事にしています。

福祉用具の仕事は、ケアマネから福祉用具(ベッド・車椅子など)のレンタルの依頼を請けてお一人おひとりにあった福祉用具を提供しています。その後、レンタルしたものがその方にあるかどうか確認を行っています。(マットレスの固さや、使い心地)

A . 勤務年数は?

Q . 今年で11年目になります。いままでたくさんの部署を経験してきました。最初はまやるちょーく2年・次にみどりの木(訪問介護)3年半・ショート1年半・居宅と福祉用具3年です。

A . 医療法人あすかで仕事をしていて良かったところは?

Q . デイサービス・ヘルパー・ショートステイ・ケアマネ等様々な仕事に携われ、その経験が今のケアマネの仕事に活かされていることです。



「ヘルプマン」
(くさか里樹著)

A . 今、はまっている本があるとお聞きしたのですが?

Q . 「ヘルプマン」(くさか里樹著)です!これは、介護の現場をリアルに描いたコミックです。ご利用者の気持ちがリアルに伝わってくるので、仕事をする上でも参考になります。

【スタッフの声】

とても、細かいところに気が付く几帳面な方です。ご利用者様も、中北さんを信頼して家庭の事情や困ったことをなんでも相談されているようで、中北さんとても親身になって相談にのられています。
インタビューー 浜本 正美・常久 小波

3S

Specialist (専門家)

~ 医療法人あすかの理念 ~

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。

当法人は
ISO9001の認証施設です



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。

【編集後記】

「あすかスタッフに迫る!」で職員にいろいろインタビューしてみると、いつもの仕事の顔とは別の表情を見せてくれます。いい意味で意外な面が見え今まで以上に親しみを感じます。ご利用者様ご家族の方にも職員のことをもっともって知って頂き、コミュニケーションがとりやすくなって頂ければと願っています。これからも、お楽しみに・・・

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

緑井3丁目20・1・103
あすか居宅介護支援事業所
082・830・5177

高齢者の在宅療養を支援します