



# ニュースレター あすか

2009  
7月号

通算 196号

2009年7月1日

## 新型インフルエンザと高齢者



医療法人あすか  
理事長 高橋 勲

本年4月25日、メキシコに端を発した新型インフルエンザはあっという間に世界中に蔓延しました。日本でも、5月16日以降、渡航歴のない関西居住の高校生から多数の感染発病者が発見され国内での感染の拡大・流行がありました。6月1日現在、世界の患者数は17410人(死亡者数115人)、日本の患者数は377人(死亡者数0人)です。世界をパニックに陥れた新型インフルエンザも時間がたつにつれ、その毒性、感染力、合併症などが少しずつ判明し、厚生労働省もその対策を軌道修正しながら今日に至っています。日本では死者は出ていません。60歳以上の感染者は1%以下です。高齢の感染者が少ない理由としては、過去に型の変異したインフルエンザの洗礼を何度も受けたため免疫のメモリーがあるためとされています。実は、毎年秋から冬に流行する季節性インフルエンザの日本での感染者は年により違いますが、1年間に数百万人から1000万人以上にもなります。そして、高齢者を中心として毎年1万人くらい死亡しています。

したがって、新型インフルエンザだからといって特別恐れる必要はなく、通常のインフルエンザの対策と同様のことをきちんと行うことが大切です。

### 新型インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチン



現在日本でも、アメリカから新型インフルエンザの株を譲り受け、ワクチンの製造を始めていますが、本年の秋から冬にかけて予想される流行には間に合わない可能性も考えられます。当法人では今まで入院患者様、介護事業所の利用者の方、そして職員にインフルエンザワクチンの接種を積極的に行ってきましたが今年も引き続き正しい情報を把握、提供し、最善の予防対策を行っていきたく思います。また、インフルエンザが重症化する原因としては、細菌性肺炎が多く見られます。

細菌性肺炎は肺炎球菌による肺炎の頻度が最も高く重症化し易いことから、65歳以上の高齢者や慢性の呼吸器疾患並びに慢性心疾患、糖尿病などをお持ちの患者にはこのワクチンの接種を受けることをお勧めします。肺炎球菌ワクチンは今回の流行を受けて海外でもさらに推奨する動きがあります。

“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. 新型インフルエンザと高齢者の続き……………2
2. 特集！ 食中毒を予防しよう……………4
3. しゅりあちょーくりハピリルームだよりNo.4……………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  
～松重 ハナコさん……………6
7. 若竹句会 5月作品抄……………7
8. あすかスタッフに迫る！……………8

**抗インフルエンザ薬が有効です**

海外で、特にメキシコでは多くの方が死亡しています。日本とは医療体制の異なるメキシコでの死亡例の多くは発症から重篤化するまで医療機関にかかっていないことが報告されています。日本ではほとんどの医療機関でインフルエンザの診断体制、治療体制が整っています。

早期に診断、流行状況を的確に把握することにより、タミフルなどの抗インフルエンザ薬を最大限効果的に使用、また合併症の予測を注意深く行うことにより病気の重篤化を防ぐことが出来ます。流行蔓延期においては、今まで行われてきたような、発熱外来だけの診療は不可能と考えられ、すべての医療機関において取り組むべき対策を構築していくことが必要です。行政ともタイアップして最善の治療に取り組んでいきたいと思っています。

**一般予防策ではうがい、手洗い、マスクが効果的です。**

インフルエンザが流行したら、人ごみにはなるべく出ないこと、外出時にはマスク着用、互いの咳エチケットをまもること、外出後のうがいと手洗いが必要です。

以上、現時点での新型インフルエンザに関する知見について書きました。きたる流行時期には職員一同力を合わせてみな

さまの健康を守ることに力を尽くしていきたいと思います。



うがい



マスク



手洗い

【参考文献】

日本感染症学会緊急提言  
厚生労働省ホームページ

**追加情報 6/4**

- ・厚生労働省は年内に2000万人分の新型インフルエンザ(豚インフルエンザ)用ワクチンを製造する方針を固めた。
- ・11月ごろからワクチンの接種が可能になる見通し。

- ・2000万人分のワクチンがあれば、国民の6人に1人が接種できる。厚労省は持病があるなど、感染した場合、重症化しやすく、優先的なワクチン接種が必要な人には十分行き渡ると見ている。

- ・新型インフルエンザ用ワクチンは、季節性用ワクチンと併用しても害はないとされている。



**特集! ~食中毒を予防しよう~**

食中毒予防の三原則

**細菌を 付けない 増やさない 殺す**

栄養士 白川 奈緒

**【ポイント】**

- 1、新鮮なもの、消費期限を確認して購入すること。
- 2、買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れること。
- 3、手をきちんと洗ってから、清潔な調理器具を使うこと。
- 4、加熱は確実に中まで火を通すこと。(中心温度75 1分以上加熱)
- 5、料理は長く放置しない。
- 6、残った食品は清潔な容器で保存し、次に食べる前には必ず加熱すること。



**殺菌力のある食品**

・お茶

お茶に含まれているカテキンには抗菌作用があり、風邪のウイルスを防いでくれます。



・紅茶

テアフラビンは殺菌力が非常に強く風邪やインフルエンザの予防にも効果を発揮します。



・しそ

カロテンや各種ミネラルなどもたっぷりと含有されている植物で、抗菌・殺菌作用が強い食品です。



・生姜

生姜に含まれている辛味成分である「ジンゲロン」、香り成分である「ショウガオール」には大変強い抗酸化作用があります。ジンゲロンには、抗菌・殺菌効果があります。



**怪しいと思ったら、捨てること!!**



しゅりあちょーく  
リハビリルーム便り

NO.4

“これが、ええんよ～”

～トレーナー・ノート～ 健康運動実践指導者 高柿 美恵

さて、これまでトレーニングルームの一角を紹介させて頂きましたが、リハビリも動から静へと仕上げの段階にうつります。

今回は、トレーニングマシーンや歩行訓練、さらには筋トレなどで体の部位を動かした体を、一転させ心の安らぎを感じて頂く「瞑想」への誘いについてです。

今から3000年前にインドのモヘンジョダロ遺跡から、女性が座禅をして瞑想をしている像が発見され世界が驚きました。

これは人類が既に瞑想による「心の平安」を獲得することを知っていたことを物語っています。呼吸を整え静かに目を閉じて、瞑想をするといつの間にか心が落ち着きなんと心地いい感じになります。

私たちは呼吸法とストレス発散効果について着目し、ひと味違った空間を設定しました。

暖かなクリーム色を基本に採光を調整し、バックグラウンドミュージックとやさしい香りが流れています。そんな空間の中、ゆったり寝ころべるマットの上で、体を伸ばして呼吸を整えて頂きます。

トレーナーの声かけに合わせて深く息を吸い、ゆっくり吐いてこれを繰り返していると、体がマットの中に沈んでいく様な心地になりイビキをかいて深い眠りに入る人もいます。

これは、人間が身心共に開放された状態と言えるでしょう。

そして、ほんの短時間の眠りから覚めたとき、なんともすっきりとした顔で「これが、ええんよ～、ほんまに、、、」と、元気に部屋から出て行く人の様子が印象的です。

アロマディフューザー▶  
ラベンダーの香りですリラックス



▼ 瞑想



▲ ストレッチポールで体を本来の姿勢に戻します



トレーニング後の整理体操(ストレッチ)





私たちコードルチェです

まやるちよーくでは、緑井小学校のコーラスグループ「コードルチェ」の方々によるコンサートが行われました。「おぼろ月夜」「星影のワルツ」「高原列車は行く」・・・等全15曲を楽器演奏・踊り・寸劇を交えて優しく、さわやかに、楽しく披露してくださいました。「君といつまでも」では俳優加山雄三氏に負けず劣らず(?)の男前職員が「幸せだなあ・・・僕は君といる時が一番幸せなんだ・・・」と、名セリフをご利用者様にささやくと、嬉し恥ずかし照れ笑い・・・なぜか周囲の女性ご利用者様まで照れ笑い・・・初夏を思わせる様な日差しが心地よく感じられるひと時でした。

# まやるちよーく 新緑の歌声

5/25



幸せだなあ・・・君といると

## 職員から折り紙のカーネーションをプレゼントしました☆



ご利用者様の母親を思い出していただいて、懐かしんでもらうために、「母」にちなんだ歌を歌う、母の日音楽祭を開催しました。曲の合間には、それぞれのご利用者様の母親の思い出を語っていただきました。女性はもちろん、男性のご利用者様からも、多くの思い出を語っていただきました。やはり、「やさしかった」という意見が最も多く、話されている途中で涙ぐまれる方もおられ、たくさんの思い出を聞かさせて頂きました。

## 音楽祭

# 母の日

5/9

シヨートステイいわやでは、一足早く5月9日に「母の日」をお祝いしました。職員より、カーネーションの折り紙と感謝の言葉を贈らせていただきました。



おいしく出来ますように



できあがり

「新茶を楽しむ会」としてお茶に合う水羊羹作りをしました。また、季節を感じていただくとうと庭や山から採ってきた柏の葉やみかんの花、わらびやふぎなどを手に触れ、香りを楽しんで頂きました。水羊羹作りでは、代表者4名の方に「今日のおやつは、皆さんにかかってますよ」と声をかけると「エイ・エイ・オー」と気合が入りました。久しぶりのお菓子作りを楽しんでおられました。おやつに皆様に頂いた水羊羹は「お店に出せるくらいおいしい」と大好評でした。

## おいし〜い

# 水羊羹作り

5/14



# 興奮のつぼ

「宣誓！我々はスポーツマンシップにのっとり・・・ご利用者様の力強い宣誓で大運動会の幕が上がりました。スタッフの応援合戦に大笑いし、色々と工夫された競技には「がんばれー！」「こっちにも玉をちょうだい」「やったね！勝ったよ」と、大きな弾んだ声が飛びかき力が入ります。そのせいか、おやつアイスは大歓迎でおいしかったと大好評でした。



大運動会

しゅりあちよーく  
野ばら

5/22



網引きゲーム 網を巻いて巻いて。

楽しすぎての涙あり、笑いありで幕を閉じた大運動会。また、いい汗をかきましょーね！

この5月の1日に、91歳を迎えられました稲垣 民子様のお誕生日会を、他のご利用者様、スタッフ一同気持ち盛大にとり行いました。  
ご本人様も、健康で元気にこの日を迎えられることが何より嬉しく、こうして皆様に祝って頂くなんて、お喜びもひとしおでした。スタッフ手作り毎チョコレートホールケーキにナイフを入れて頂き、皆で美味しく堪能しました。その際、ご本人様が感極まり涙される一幕もあり、その他のご利用者様も思わず貰い泣きならず貰い感動という雰囲気。  
これからもアットホームな雰囲気、感謝と感動を共鳴していきたいと思えます。

# 91のお誕生



お誕生日会

つどいの家

5/1



では頂きまあ～す  
集いの広場の先生とともに



つどいの家  
まつげ  
松重

ハナコさん



おもしろきかな我が人生

明治45年5月23日(97歳)

お住まい...安佐南区長楽寺

趣味...絵画・習字

好きなこと...おいしい物を  
食べること



「これからは、  
たくさん笑って、のんびり  
過ごしたいね~」

幼少時代

私は、山口県の岩国市で6人兄弟の長女として生まれました。子供のころは、学校が終わるとすぐに畑仕事をしている父親のところに行つて、手伝つてたよ。とても大きな畑で、トマトやナスビ、ホウレンソウに大根など、たくさんの野菜を育ててたの。できた野菜は、町に売りに行つて、そのお金でお魚や生活用品を買つて暮らしたのよ。

畑仕事が終わつて家に帰ると、すぐに妹や弟の世話や家の手伝いをしてたねえ。周りの人からは「とても大変な生活をしてた」と言われるけど、とても楽しかったし、兄弟の世話や手伝いの合間に池坊【イケノボウ】という流派の生け花を習わせてくれていたので、全く苦には思わなかつたよ。逆に、父や母に感謝しているの。

そんな中、いつも優しくかつた母は、学校の帰りに近くのお寺であるお説教へよく連れて行つてくれたの。母と一緒に偉いお坊さんのお話しを聞くことはとても嬉しかつたの。それに、何より楽しみだつたのはお説教が終わつた後に出される精進料理でね。母と2人で食べた精進料理は、とてもおいしくて今でも忘れられない味だよ。お説教が終わると、いつも最後にお墓参りをして帰つてたねえ。

結婚生活

学校を卒業して、私は郵便局で電話交換手として働いていたの。切手や手紙を売つたり、郵便物の受付などもしていたよ。たくさんの人と話をすることが大好きで、本当に楽しい仕事だつた。



昭和6年11月  
とても美しい松重さんですね。  
ご主人もりりしい方で幸せそうです。

そんな中、同じ郵便局で無線師として働いていた夫と出会つたんだけど、とても優しい人だねえ。私が19歳の時に結婚したの。結婚してからは、お姑さんも優しい人でたくさん料理を教えてもらったのよ。花嫁修業はほとんどしていなかつたから、漬物のつけ方から掃除の仕方まで丁寧に教えてもらつたよ。

それからすぐに、夫と一緒に満州へ渡つたんだよ。夫は満州鉄道で働きだしたんだけど、満州はとても暮らしやすい場所だつたよ。夫の仕事の帰りを待ちながら、子育てや家事をしてたんだけど、子育ては本当に楽しくて子供の成長する姿を見ていると、どんなに大変な事でも楽しくなつていたよ。

現在

平成10年から、11年間通い続けたまやるちよーくからつどいの家を利用するようになつたんだよ。顔見知りの人達ばかりだし、泊まる時もそんなに気を

使わなくてすむから、とても居心地いいよ。

昔はよく働いててねえ。これからは、のんびりしてみようかと思うんだよ。天気がいい時は散歩に出かけたり、裁縫をしたり、本当に楽しませてもらつているよ。散歩の時は、近所の花屋によって花を見るのがとても好き。たくさんのお花があつてきれいだし、つどいの家に戻つて飾りたい花があつたら買つて、花瓶に活けたり、本当に好きなことをさせてもらつて

の。

これからは、おいしいものをたくさん食べて、たくさん笑って、のんびり過ごしてみたいね。

いつも笑顔の絶えない松重様。スタッフにいつも「大丈夫よ。」と声をかけてくださり、料理や裁縫、花の生け方など多くの事を教えて頂きいつも感謝しています。これからもその素敵な笑顔をお見せ下さい。

つどいの家 井本 倫史



# 若竹句会 五月作品抄

# 信廣高陽 選 (平成二十一年)

満開が なかなか出ない 花だより

西 富枝

〔寸評〕花の季節になると、蕾から満開・葉ざくらまで、花の様子を知らせる名所別の「花だより」が駅などに貼り出されます。寒さがぶり返して、なかなか「満開」のしるしが見つからない、通る人のじれったい流し目が想像される一句です。

花冷えの 空を見上げて シートしく

西 富枝

〔寸評〕「花冷え」は、桜の咲く頃に寒さがもどって冷え込むこと。春の季語。「シートしく」は昔だったなら「莫蔭を敷く」でしょうか。寒さが気になるようですが、それは始まりだけ。きつと賑やかな花見だったことでしょう。

お花見を ケアの友と ドライブで

中谷 明子

〔寸評〕あすかのお花見も雨や風とのめぐり合わせで、たいへんだったようですね。晴天で顔なじみの友達と一緒にドライブでの花見は最高だったでしょう。

潮干狩 夢中に成りて 岸遙か

中谷 明子

〔寸評〕こんなに夢中になれる潮干狩とはうらやましい限り。「岸遙か」には一抹の不安がよぎったことでしょう。

菜の花の 苦味がすかに 母の味

栗根 年雄

〔寸評〕塩に漬けた菜の花漬たろうか。母の味を味覚に訴えて、いまだに大事にされているとは感服の至り。こんな形での親孝行もあります。

潮干狩 桶のあさが 潮を吹く

栗根 年雄

〔寸評〕潮干狩は春の季語。干潮の時、干潟をあさって貝などをとる遊び。春の大潮(旧暦三月三日頃)を好時期とされています。本来は「潮」は朝しお、「汐」は夕しおですが、現在では一般に「潮」と書きます。あさが=浅蜷・蛤仔。「潮を吹く」の潮は海水を吹くことです。

藤の花 今年こそはと 楽しみに

小西 春良

〔寸評〕山野に自生し、また観賞用とした藤棚を作って栽培される蔓性の落葉灌木で、老木になると十数メートルの高さをよじ登るものがあるという。晩春の陽射しの中に蝶形の花を総状花序に垂れて開き、風に揺られて藤波をなすことで俳句の材料としてよく使われます。この句は、リハビリで植えた藤苗の活着を期待しての一句です。

四月早や 競ひ咲きたり 花椿

小西 春良

〔寸評〕四月といえは春。草木の芽が「張る」の意。また、勢いの盛んな時です。中でも接木をした椿が先を競つように開花した様をみて春を実感したようだ。

お花見と いえば四月を 思ひ出す

常広 信枝

〔寸評〕旧暦の三月三日か四日に村人たちが見晴らしのよい丘などに集まって飲食する風習を「お花見」と言って、唯一の楽しみでした。

菜の花を 一本取りて テーブルに

常広 信枝

〔寸評〕一見乱暴な仕草のように思われますが、作者のやさしい心根をさらりと一句に仕立てた佳句です。

選者 吟

むくむくと 山を染め分け 椎若葉 信廣 高陽



# あすかスタッフに迫る!

つどいの家  
介護福祉士  
石田 弘子さん



**A 勤続年数は?**

Q 5年になります。ご年配の方と接するのが好きで知人の紹介で入社しました。ご利用者様、スタッフに支えてもらいながら成長する事ができ感謝しています。

**A つどいの家の勤務(仕事)で楽しい時間は?**

Q ご飯を作ったり、外出することです。初めは巻寿司の巻き方も知らなかったのですが、ご利用者様に海苔の表、裏なども教えて頂き今では上手に巻けるようになりました。

**A ご利用者様との関わりの中で気をつけている事は?**

Q つどいの家では、なじみの関係を築けるよう、たくさん会話をしたりコミュニケーションをとるように心掛けています。

**A 趣味は?**

Q スポーツ観戦です。カーブが好きでカーブのユニフォームにメガホンをもって球場へ応援に行きます。他にはスポーツ少年団のバレーに入っていたのがきっかけで全日本の試合も見に行った事もあります。



ご利用者様のお誕生日と一緒にケーキを作ってお祝いしました。

**スタッフの声**

いつも笑顔で、ご利用者様に「ひろちゃん」と孫のように呼ばれています。仕事に取り組む姿は熱心で講師の先生・スタッフからも信頼されています。

インタビューア－ 岡田 真紀



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】

世界中を震撼させた、新型インフルエンザ予防したくてもマスクも店舗からなくなる次第、世界不況もいつまで続くのやら、明るいニュースが欲しいですね。しゅりあちよーくのりハビリウム便りでは、アロマの香の中りハビリとなんと心地良そつです。

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 しゅりあちよーく  
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 まやるちよーく  
デイサービスセンター かるやんちよーく  
通所りハビリテーション 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