



# ニュースレター あすか

2009  
8月号

通算197号

2009年8月1日

## 平成二十一年 第九回 医療法人あすか研修会

日時：6月21日(日) 9時50分～17時10分  
場所：西区民文化センター  
テーマ：「つながろう 職場をこえて  
職種をこえて」

今年のテーマは、あすかの職員皆で助け合  
い、様々な職種の者が専門の知識と技術で  
もって協力し合うことで質の高いサービスが  
提供できるように、またそれぞれの専門職が  
連携し、チームで取り組むことできめ細かい  
サービスが提供できるようにということを決  
めました。

### 各事業所の取り組み

- 「日々の生活を見つめなおして」
- 「地域へ出よう」
- 「ヘルスアップアドバイザー導入！」
- 「脳と認知症、学習療法について」
- ・利用者自身の気づきのための  
コミュニケーションの知識と技術  
など

今回初めて、介護技術の演習を行いました。  
全員が主体的に参加することを目指した演習  
は介護部門は介護技術、事務部門はマナー演  
習を行いました。  
介護技術の実技は会場に電動ベットと車椅  
子、その他の小道具を準備し、介護福祉士国家  
試験の実技試験過去問題を各事業所の代表者

が皆の前で実技を行い、  
ベテラン介護職員の中  
から選任されたスーパ  
ーバイザーがチェックし、指導を行います。  
介護職員全員に事前に問題は配られました  
当日までどの問題が当たるか知らされませ  
んでした。



「どの問題が当たるかわからない！」誰が当  
るかわからない！連日、各事業所では仕事  
が終わってから何人かが集まって練習する  
姿がありました。  
皆の前での実技は大変緊張したようですが、  
「百聞は一見にしかず」。

スーパースーパーバイザーの鋭い指摘とアドバ  
イスも加わり理解が深まったようです。  
事務部門のマナー演習は各部門で日常あり  
がちな場面を設定してのロールプレイング。  
演技の後に周りの人から良かった点、改善の  
必要な点の指摘を受けます。自分達の接遇  
についての振り返りになりました。

1年に1回のあすか研修会での発表は  
ゴールではなく、ここからが始まりです。  
この日に発表したり、学習したりしたこと  
で気が付かされた自分達の課題を解決す  
べく早速動き出しています。  
職場をこえて 職種をこえて 皆で協力し  
あつて介護力、接遇のステップアップの  
ために。

教育委員長 三原 千春

「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. くもん学習療法……………2
2. 特集！～水分補給はできていますか？～
3. しゅりあちょーくりハピリルームだよりNo.5……………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  
～安藤 キヨコさん……………6
7. 若竹句会 6月作品抄……………7
8. あすかスタッフに迫る！……………8

# くもん学習療法

しゅりあちょーく・野ばらでくもん学習療法が始まって7月末で3ヶ月になりますので現状報告を致します。現在、しゅりあちょーく11名、野ばら2名の計13名のご利用者様が参加していらっしゃいます。

くもん学習療法では、お一人おひとりにあった教材をもとに行っております。

当初は「どこに行くの?」「何をするの?」と戸惑いがあったご利用者様も、今では学習療法の担当スタッフを見ると「今日はあるの?」「あっ頭の体操ね。賢くなるかしら」などと楽しく学習療法に取り組んでいらっしゃいます。

学習療法を行う際には自然と背筋が伸び一段と声が大きくなるので不思議な気がします。

「これをやる事で意識してハキハキ話すことが出来るんよ」「これをやるのが楽しみなんよ」との嬉しいお言葉を頂いています。みなさん笑顔で積極的に取り組んでいらっしゃいます。

今後もスタッフ一丸となり、楽しく実施できる学習療法にしていきたいと思っています。



盤と同じ数字を  
のせていくんじゃね  
1.2.3...4.5.6...

くもん学習療法を  
ご希望の方は中井  
までご連絡ください

【問い合わせ先】  
082-879-3143

## 特集! ~水分補給はできていますか?~

体の中の水分が少なくなることを「**脱水症**」といいますが、高齢になると容易に「**脱水症**」を起こしてしまいます。その理由は、腎機能が低下しているため同じ量の老廃物を排泄するのにより多くの水分が必要になりますし、感覚機能の鈍化により「のどの渇き」を感じたり、訴えることが少なくなり、自然に任せていたら水分の摂取が少なくなってしまいがちになるからです。

### 【脱水症になると】

便秘症 肺炎 意識障害  
認知症の周辺症状など・・・の症状が出てきます。

ということは、毎日必要な水分をしっかりと取るということはこれらの症状を予防することになります。



### 【高齢者に必要な水分量】

今、自分が一日にどれだけの水分をとっているかを調べてみましょう。いつも自分が使っているコップにどれだけの水が入るのか、一回にどれだけの水分を取っているのか調べてみましょう。高齢者に必要な水分は1日最低でも1,300mlです。できれば1,500ml以上を目安に補給するとよいでしょう。



### 一口メモ

コップに200mlぐらい入れば、1日7杯前後が目安になります。食事中のお茶や薬を飲む際の水分だけでも5~6杯、朝起きたとき、寝る前に1杯ずつ、散歩や入浴の前後などに飲めば、無理なく摂取できますね!一度にたくさん飲むよりも、回数を分けて飲んだ方が効果的です。汗をかいたときなどは、少し多めに補給しましょう。

夜寝る前に一杯、朝起きたときに一杯の水は脳血管障害、心筋梗塞の予防につながります。

しゅりあちょーく  
リハビリルーム便り

NO.5

野の花の小窓から

～トレーナー・ノート～ 健康運動実践指導者 高柿 美恵

今回、いよいよ「リハビリ便り」も終章となりました。

人は誰でも最後まで自分の身のまわりのことは自分でしたい、という思いがあります。

しかし、長い人生の間には体のあちこちに衰えが出たり、不幸にして病を得たり、あるいは歩けなくなったりして、不自由な生活を余儀なく強いられました。

「高齢期の心と身体 の健康の維持向上を図る」という命題。これが私たちスタッフに科せられた課題です。

高齢期の豊かな人生を築くためには、日常的に運動を取り入れることが重要な要素になっていることはご承知のとおりです。しかし、自宅で自発的に毎日運動を続けるといっても簡単ではなく、だいたい3日坊主でやめてしまいます。



源平小菊(紅白の咲き分け)

白い花が多いのは源氏が勝ったからかな～

何故だろう、とあれこれ理由を探しましたところ、体を動かすためには非日常的な空間に身を置き、気分を改め、自分と同じような境遇の人との語らいを通じての励ましや、健康的な競争心などが動機づけになって、やる気が起きてくることに気がつきました。

そのような観点から、人間工学から考えられた各種のトレーニングマシンから始まり、最後はアロマセラピーと瞑想法で終わる一連の工程を考慮に入れた空間をご提供した次第です。

ところで、この空間の一角に「野の花コーナー」があります。ここには、小さな花瓶が置いてあり、ご利用者様、スタッフが持ち寄った山野草や草花が挿してあります。



どくだみ

十葉ゆうて十種の効能があるんよ

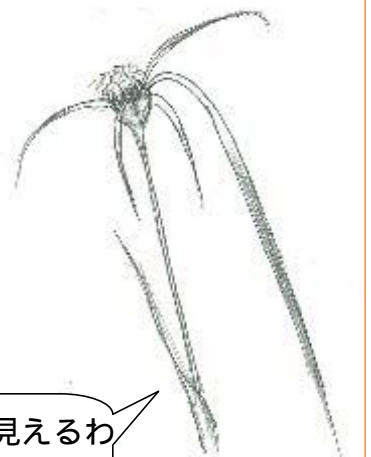
驚いたことに、「野の花コーナー」は、いつしか皆様のなごみの場となり、真っ先に近づいて来られる場所になっています。

素朴で可憐な花は、豪華な花束には見劣りする花かもしれませんが、何故か人の心を惹きつける不思議な力があります。それぞれ个性的で精一杯に咲いている花、それはきっと子どもの頃、道ばたで花摘みをした懐かしい思い出を語りかけてくれているからなのでしょう。

リハビリには懐かしい回想をすることがとても重要です。その意味で「野の花コーナー」の小さな空間もまた、それなりの役割を果たしているように思えるのです。

さて、当施設では、医師、看護師、作業療法士、園芸療法士、介護職、トレーナーが、それぞれ専門性を活かして相互に連携を図り、よりきめ細やかなリハビリ体制を構築しようと考えております。

そのためには、日常的に皆様の些細な言動を記録してスタッフ一同が情報を共有することが大事です。それは、まさに「野の花の小窓から」さりげなく皆様の様子を見守ることであります。



白鷺カヤック草

まことサギに見えるわ不思議じゃ～

# あすか療養センター内の野の花美術館に今井恵美子さんがこられました



野の花美術館は、画家 今井恵美子さんの作品を集めた小さな美術館です。6月13日(土)、あすか療養センターに今井恵美子さんがご家族とご一緒にいらつしやいました。あすか療養センターを訪れた方が今井さんの絵画をご覧になられ感動され喜んで下さったり、ご利用者様の心を癒して下さいたりしている事をお伝えしたところ、今井さんは大変喜ばれていました。



また初めて野の花美術館に来られた、息子さんと夫婦も感激されておられました。

これから野の花美術館が、多くの方々に安らぎと感動を与えるほっとする空間であり続けるよう私達も努力していきます。

## つどいの家

### バーベキューの集い

6/14

毎日夏日が続き、まだ6月だというのに夏の本番を前に、ご利用者様もスタッフも若干バテ気味。

そこで「つどいの家」では、やがて迎える夏本番に備え、スタミナアップを目的に、バーベキュー昼食会を新館5階のバルコニーで盛大に開催しました。

戸外で気持ちいい風に吹かれ、焼き立てのお肉の香りは食欲をそそりました。

お肉も野菜もおいしく頂きながら、話も大変盛り上がりました。「ご利用者様の若かりし頃の淡き思い出を振り返り、大はしゃぎあり笑いありでした。

「また、やりたいね」などと次回へ向けての積極的なご意見も頂き、スタッフ一同も、多くのご利用者様の喜ばれた姿を見られ、気分転換や雰囲気作りの大切さを再認識させられた試みでした。



## かるやんちよーく

### 父の「イブント

### かるやん茶屋(よらこそ

6/16

～運転手さんを招待して～

かるやんちよーくではご利用者様とスタッフと一緒に手作りお菓子を作りました。「父の日」にちなんで、送迎担当の運転手さんに、手作りお菓子をふるまい日頃の安全運転に感謝をしました。

日頃は、真剣な眼差しでハンドルを握っている運転手さんも、この日は招待されて少し照れ笑い…。車中とは違った会話に花が咲き、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

これからも安全運転、よろしくお願いします。



どーぞ召し上げ

みたらし団子とお抹茶でおもてなし



ショートいわや

老腕・男の料理

「父の」

6/18

父達+男性スタッフが協力しあい、お好み焼きを下地から作り焼き、ソースをぬり美味しく頂きました。「俺のエプロン姿は粋かい?」などと冗談交えながら楽しい時間を過ごしました。



▶ 美味しくできますように

しゅりあちよーく

野ばら

のど自慢大会

6/19

毎年恒例の「のど自慢大会」この日のために練習を積み重ねたご利用者様が、民謡や演歌・童謡などを披露されました。「青い山脈」や「佐渡おけさ」の歌声には会場からは「昔よく歌っていたのよ!」「若いころを思い出すよ」との嬉しい声が...。「川の流れるように」を歌われた井上様は「緊張して、いつもより上手に歌えなかった」と言われましたが、審査員からは「本当に感動しました」とのコメントが...。最後に審査委員長から、賞状・メダルの贈呈があり「来年もまた出場するからね」と笑顔で幕を閉じました。



▲ 優秀賞  
しゅりあ的美空ひばり

▼ 表彰



まやるちよーく

カラオケ大会

INまやる

6/20

梅雨を吹っ飛ばせ  
楽しく歌おう

チーム対抗戦・個人戦・職員チームと盛りだくさんの「カラオケ大会」。まず、リハビリ&タイトルモザイクチームの元気な「ソーラン節」で幕開けです。かるやんチームの「バラが咲いた」はしつとりと、音楽チームの「上を向いて歩こう」は軽やかに。

個人戦では女性代表岡本初子様・木坂静恵様による愉快な「お富さん」、男性代表の大前旭様はプロ顔負けの歌唱力で「酒に酔いたい」を熱唱。梅雨空を吹き飛ばす程の歌声が、まやるちよーくに響き渡りました



▶ 大きな声だったで賞 大前様

ショートみどりい

6/28

綾西神楽団の方々が慰問に来られ、第3回神楽公演が行われました。今年の演目は「悪狐伝」で迫力ある素晴らしい公演でした。

「悪狐伝」とは、「金毛白面九尾(きんもちはくめんきゅうび)」の狐が玉藻前(たまものまえ)という美女に化け、人々をだまし悪の限りをつくしていた。それを弓の名人が正体を見破り激闘の末、退治する」というお話です。

和尚様の語りの部分ではご利用者様も手を叩いて爆笑されていました。狐が正体を現した時や狐を討つ時は真剣な眼差しをされていました。

演目が終了した後は衣装を試着させてもらい、「結構重いのね」と驚かされていました。



退治するぞ

ショートステイいわや

あんど  
**安藤**

きよこ  
**キヨコさん**



**おもしろきかな我が人生**



大正9年7月10日(89歳)

お住まい...安佐南区祇園

趣味...習字・編み物・  
手芸・裁縫

好きなもの...甘いもの



「1日でも元気で、  
長生きして世の為、  
人の為に真心もって  
皆様に仕えたい」

**子どもの頃**

私は10人兄妹の9番目に生まれてね、  
兄妹が多かったから親も苦労したと思うよ。  
家は川内の方だったからね、よくお父さんが  
広島島の街まで連れて行ってくれることが  
楽しみだったよ。大塚町にある銭湯によく  
行ってたよ。お父さんはお酒好きでよく  
兄弟のことを叱っていたけれど、私のことは  
とてもかわいがってくれたよ。  
お母さんは優しくね、口ではごちやごちや  
言わないが、私達を見守ってくれていたよ。  
よく太田川で洗濯しては、庭に干して、  
夜になると私達子どもの着物や布団を  
繕っていたよ。  
バイオリンが上手だった兄はすごく優しく  
かった、5歳違いの妹は、小学校に行くのが  
嫌で泣きじゃくってお父さんに見つか  
ったら叱られるから、私がよく一緒に  
連れて行ってあげてたよ。  
そして私は、小学生の頃から走ることが  
歌うことが好きでねえ。今思うとおてん  
ばだったよ(笑)。他校に運動会で走り  
に行ったり、6年生になってからは、なん  
でか安佐郡の優秀な生徒として選ばれた  
んよ(笑)。先生に祇園の小学校に連れて  
いってもらって唱歌「秋祭り」を独唱し  
たんよ。声が高く、よく通る声だと褒め  
てもらったことをよく覚えてますよ。  
裁縫学校に行つてからは、布団や浴衣  
を作っていたよ。特に最初の頃は襟ぐり  
が難しくね、叱る先生としっかり教え

**結婚してから**

昭和15年4月5日、21歳で見合い  
結婚したよ。主人は色が真っ黒だつた  
のが印象的でね。私がネクタイを  
締めてあげたり、帽子をかぶせてあ  
げたりすると今度は顔が真っ赤にな  
る照れ屋さんだったよ。結婚する  
前は遊びに出ていた主人だったけど  
結婚した途端びたつと出なくなつて  
ね。「美人の奥さんもらつたから  
じゃ」と近所の人や主人の友達によ  
くひやかされていたよ(笑)。  
主人とはよく広島の本通りに行つ  
てね、さつさと歩いていく主人を私  
は小走りでついていってたよ。そん  
な主人だけど、亭主闍白じゃなく  
て、優しくいい人だったよ。  
主人の両親に気をつかうのはしん  
どかつたけど、お姑さんは私の気持  
ちをよく分かってくれていたよ。

**利用のきっかけ 現在**

ショートステイいわやに来る前  
通っていた、デイサービスのケアマ  
ネさんがあすかのことを教えてくれ  
てね、それでいわやに来ることにな  
りました。いつも私の生活に気をつ  
かって下さっていた皆様のお世話にな  
りました。  
今では10人兄弟みんな亡くなってし  
まい、これ以上悲しいことはない  
よ...でも、いわや職員や利用さ  
れている皆さんが毎日声をかけてく  
さるので、さみしいと思つたことはな  
いよ。昔近所にいらつしゃつた方  
ここで知り合った方とも仲良くして  
もらっています。  
そして、私の娘や孫達にも色々  
心配をかけていますが、今日毎日  
を皆さんと楽しく過ごしていきたい  
と思っています。

**▶お見合い写真**

(なんておきれいなんでしょ)



ショートステイいわや 雑賀 雅子



# 若竹句会 六月作品抄

## 信廣高陽 選 (平成二十一年)

**桜散り 静かに咲いた 花水木**

中谷 明子

「寸評」花水木が初夏の季語。幹には多量の水分を含むので、水木の名があり、若葉の出ぬ内は、一昼夜に三リットル余りの液汁を得ることができるところで、火災予防として庭園に植えたり街路樹とします。明治四十五年、当時の東京市長尾崎行雄がアメリカカへ桜を寄贈した返礼として贈られてきた来歴があります。桜の花見が終わったころ、桜に代わって、白色四弁の花穂をむらがり咲かせる様は確かに「静かに咲いた」が至言。状況描写がうまい。

**更衣 気候不順で ままならぬ**

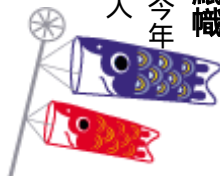
中谷 明子

「寸評」この句、更衣したいけど暑さ寒さが不順なので、調節用の上衣とか、下衣一枚を携行しなければならぬことのわずらわしさを詠ったものと思われる。判断を誤って耐えなければならぬ苦しみが、言外にあふれています。

**夏立つや しゅりあちよーくの 紙幟**

栗根 年雄

「寸評」夏立つは立夏、夏に入る日です。今年幟は紙にすった幟のことで五月鯉か。老人は五月五日でした。紙施設に鯉幟の取り合わせ、美しい五月の風景の写生句。



**特上の 寿司一鉢を 母の日に**

栗根 年雄

「寸評」母の日は、五月の第二日曜日。愛の権化として母への感謝の日です。作者は、平素口にしたことのない(?) 特上のお寿司を贈ったというほほえましい一句。

**花水木 紅白そろい 目出度しや**

小西 春良

「寸評」花水木の小さな四弁の花には白と紅色がある。紅白揃いの一對として目出度いとされている。



**日覆いを めざすゴーヤーに 水をやる**

小西 春良

「寸評」ゴーヤーは、一年生蔓草。熱帯アジア原産で、日本には中国から渡来。果実にはいぼ状突起があり、青いうちに野菜として食用、また鑑賞用。蔓れいし、苦瓜。沖縄で、ゴーヤー。秋の季語。この句、ゴーヤーが伸びて、夏の日覆いになってくれと願いつつ、ゴーヤーに水を注いでいる作者を思い起こすのである。

**絨毯を しいたとたんに 桜舞ふ**

常広 信枝

「寸評」満を持していた満開の桜、万難を排して馳せ参じた見物人。両者の意気が統合しての一瞬を描いた一句。さぞかし興に乗った桜見になったことでしょう。

**箱庭の 三色堇 花見頃**



常広 信枝

「寸評」箱庭は夏の季語。三色堇はパンジーの別称。この句、原作「箱庭でパンジーの花が見頃たり」を揚句のとおり添削してみました。外国語がまじるとリズム感が乱れがちですので、本来の名称で調べてみました。

**鯉のぼり 隣の庭で 元気よく**

西 富枝

「寸評」お孫さんは女の子ばかりで鯉のぼりには縁がなく、うらやましいと思う反面、季節になると隣の鯉のぼりに見とれることがあるという。「五女ありて後の男や初幟 子規」があります。

**街路樹も 新緑いっぱい しゅりあ前**

西 富枝

「寸評」しゅりあちよーく辺りのみずみずしい新緑風景を詠った作品。新しい町づくりには街路樹がふんだんに使われているので、紅葉・新緑のシーズンには俳句の句材としてもはやされています。

選者 吟

隅々は 女手掛ける 田植えかな

信廣 高陽

# あすかスタッフに迫る!

まやるちょーく  
サブリーダー  
生活相談員  
森岡 繁幸さん



**A あすかに入社して何年ですか? 入社のきっかけは?**  
**Q** 8月で丸4年です。子供が小さかったので病児保育室があることが一番の魅力でした。また、色々な事業所があり、自分の力を試す場が多いと思い、あすかの門を叩きました。

**A どんな仕事をしていますか?**  
**Q** 今は、主にリハビリに取り組まれるご利用者様のお手伝いをさせて頂いています。ご利用者様が熱心に取り組んでおられる姿を見ると、自分ももっと頑張らなくてはと、逆に勇気を頂いています。ご利用者様の喜びと一緒に喜べる時が一番嬉しいです。

**A 仕事をする上で心がけていることは何ですか?**  
**Q** その日、参加しておられるご利用者様、全員と言葉を交わすことです。ご利用者様に元気を与え、笑顔になって頂けるよう努力していきたくと思っています。

**A 趣味は?**  
**Q** バイクです。いじる事も乗る事も好きです。



## ご利用者様・スタッフの声

ご利用者様から「森岡さんは芸達者で明るいよね～。一緒に話をすると元気になるよ。」とのお言葉を頂戴しました。これからもその明るさでまやるちょーくの太陽的存在であり続けて下さい。

インタビューー 山崎 章子

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】

トップ記事にあすか研修会を掲載しました。テーマつながろう 職場をこえて 職種をこえてのとおりたくさんの方の発表を聞き、とても刺激を受けました。広報のステップアップにつなげていきたいと思っています。  
 暑さが日に日に増してくる季節になってきました。今回は脱水症の特集を組みました。参考にして頂き健康な夏をお過ごしください。

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(8月1日開設)

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