



ニュースレター あすか

通算 219号

2011
6月号

2011年6月1日

園芸療法

「心が動けば体も動く」をテーマに 第十回

園芸療法士 西野 清子



桜も散り、いよいよ初夏の風も吹いてまいりました。

今年の桜は例年より少し開花が遅かったですが、いわや屋上のソメイヨシノもまだ植えて9か月で見事に花を咲かせてくれました。シヨートいわや、野の花の利用者様の願いが届いたのだと思います。屋上庭園の木々が毘沙門台の山際とマッチしていて、素晴らしい景色となっています。

今月からは、ツルバラ、モッコウバラ、ロニセラ、ジャスミン、コロニアなどが壁面緑化として、活躍してくれそうです。

そして4月初旬より、あすか療養センター内の野の花テラスにレイズドベッド(園芸療法立ち上げ花壇 raised beds)ができました。

この花壇の特徴は、花壇を60cmの高さにしたこと、体の不安定な方、腰の痛い方が、花壇に体をびったりつけ、体重をかけることで体が安定し、立ち姿勢で快適に作業できるといことです。車イスの方にもちようどよい高さで作業していただけます。



だなど私も再認識させられました。今後利用者様の反応が楽しみでこちらがワクワクしてまいります。

前後しますが、先日、緑井にお住まいの高岡様がお宅に咲いているヒガンザクラ、ハナモモ、樹齢150年のモクレンを各事業所に飾ってくださいと、車に乗り切らない程のお花をくださいました。一足早い桜の訪れに利用者様はとてもびっくりされ喜ばれていました。

高岡様の暖かいお気持ちのおかげで感動の多い春になりました！

本当にありがとうございました。



【目次】

【ページ】

1. 正三角形の快.....2
2. 音楽の贈り物 第4回.....3
3. 摂食・嚥下 口腔ケア委員会 第4回
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
～湯浅 君子さん.....6
7. あすか高齢者相談室より シリーズ9.....7
8. 若竹句会 4月作品抄
9. あすかスタッフに迫る!.....8

“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

正三角形の快

しゅりあちよくトレーナー

高栴 美恵

先回のヘルスアップアドバイスでは、「転倒危険度判定」ということで山手さんの例を示してその概要を述べましたが、今回は、「肥満度判定」に関する事項について簡単に紹介させていただきます。



B M I ...18.5 から 25 が標準
体脂肪...男性 20%以上女性 30%以上が肥満

「マン・マシーン・ヘルスアップシステム」

ご承知のとおり肥満は様々な病気を誘発すると考えられており健康維持の上で必要なポイントです。

肥満の代表的な把握方法にBMIというのがありますが、これは体重と身長の間を統計的手法(ボディマス指標なども参考)によって導き出された計算式で、 18.5 から25が標準とされます。体脂肪では男性は20%以上、女性は30%以上が肥満とされます。

私たちは年二回の体力測定で得た数値をもとにBMIと体脂肪をあわせて評価してリハビリ計画を作成します。肥満対策はそう簡単ではありませんが食事と運動、特に有酸素運動が基本です。

その効果をモニタリング(追跡調査)するためトレーナーはニューステップによる有酸素運動を実施していただいております。



トレーナーとの関わり



～ニューステップ～

利用者様はニューステップに乗ると耳にイヤホンをつけて、あらかじめトレーナーが設定した目標心拍数(皆様の個別の身体状況から算出した数値)によってニューステップを作動し有酸素運動を行います。

この有酸素運動は昨年のヘルスアップアドバイスの導入後、体脂肪30%以上の方(ただし骨粗鬆症や関節症のない方)に取り組んでいたいております。

その効果は次回の体力測定で明らかになるでしょう。以上、肥満と有酸素運動についておおざっぱに記述いたしました。

ついでながら、表題の「正三角形の快」とは、トレーナーの仕事を通じて感じたおぼろな感慨を表したものです。

つまり、いかに優れた性能のマシーンでもそれを使いこなすノウハウが必要であり、なによりもそれらのマシーンをお使いいただく利用者様が楽しく取り組んでいただくこと、それを引出すサポーターの適切なアドバイス、これらが渾然一体となつてトライアングル(正三角形)を形成した時、初めて利用者様の健康の維持増進の源となる「快」が得られると思つたのです。

音楽の贈り物

第四回

あすか音楽療法の現場から 二つ目の薬

日本音楽療法学会認定音楽療法士

杉丸七重



音楽は人の気持ちや感情に思いのほか大きく影響するの
で、使い方によっては毒にも薬にもなり得ます。

あすかの音楽を考える時、常に心して選曲しています。現
在のBGMには武満徹の「波の盆」やウオン・ウインツァン
作品をよく使っています。一日ベットで横になっておられて
も、耳に障らないような、空気のようにでいて心地よい、そん
な曲を選ぶように気をつけています。

BGMと言うと、よど号ハイジャックという事件があつ
たのは1970年でしたでしょうか？今から41年前ですね。
音楽療法学会理事長の日野原重明先生は、なんと偶然そのよ
ど号に搭乗しておられ、人質になったそうです。時間が刻々
と経っていく中、犯人が自らの腰に自爆装置をつけているの
を発見して、「これは犯人は本気だ、自分たちも命がないか
もしれない」と一気に恐怖感が高まったということです。そ
んな中、ふと、つけたままの状態になっていた飛行機内のB
GMに気付き、時折そちらに耳を傾けて聴いたそうです。ひ
と時でもお気持ちが開放されたのではないのでしょうか。

さて、大正12年の関東大震災のあと、「復興節」という曲が、
被災された方々を大変勇気付けたという記録があります。こ
の曲は阪神・淡路大震災の時は、精神科医であり、認定音楽
療法士の牧野英一郎先生という方によって、「神戸バージョン
の復興節」として復活しました。

このたびの東日本大震災により、多くの方々が大変な苦難
を強いられています。(実は東北地方は私の第二の故郷です。
きつと、適切な時期がくればまた、音楽が力になり、心の薬
にもなると信じています。

摂食・嚥下 口腔ケア委員会 第4回

「お口のリハビリ体操」 その1 呼吸訓練編

「口腔機能が向上すると毎日の生活が楽しくなります」

(おいしく食べられる・楽しく会話できる)

みなさんは、食事前の唾液
腺マッサージは毎日行ってい
らっしゃいますか。

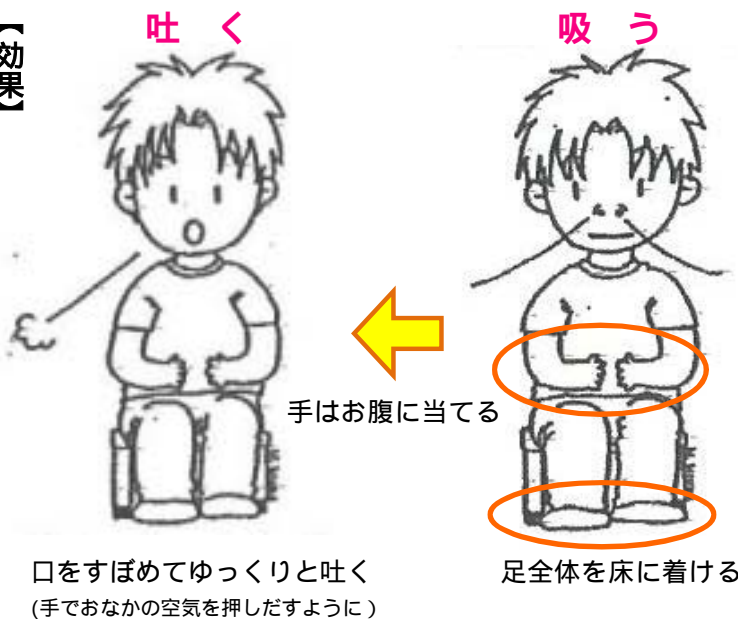
あすかの各介護事業所では
唾液腺マッサージとともに
「お口のリハビリ体操」を
行っています。今回はその中
から呼吸訓練を紹介いたしま
す。

食事中に話をしたり、息を
吸ったりした瞬間にむせてせ
き込んだりした経験はありま
せんか？これは食べ物が、食
道に入るのではなく気管に
入ってしまったために起こる
症状です。「口腔機能の低下」
のサインと考えられます。口
腔機能をいつまでもいい状態
に維持することは私たちの生
活の質を保つためにとても大
切なことです。「お口のリハ
ビリ体操」を毎日行うことで
嚥下と呼吸の両方の機能を高
めることができます。

さあ、「お口のリハビリ体
操」を始めましょう。

【深呼吸(腹式呼吸)】

椅子に深く腰掛けて、足の裏全体が床に着くよう
に座ります。そしておなかに手を当ててしっかりと
息を吸い込み(腹式呼吸)、いったん止めて口をすば
めてすうーっと吐き出します。吸うときの2〜3倍
の時間をかけてゆっくり行います。



【効果】

効果は肺機能の強化、口輪筋(口の周りの筋肉)
の筋力強化です。



今年のお花見は広域公園へ行きました。競技場の中を散策したり、レストランの日替わりランチを食べたりと、お楽しみが盛り沢山。前半のお花見は、桜はまだ蕾でしたが、雲ひとつない晴天の中、満開の梅

を見ることができました。4/11～満開の桜に感無量。心地よい春風に吹かれて、桜並木を歩きました。晴れた日も小雨が降る日もありましたが、桜も食事也能く笑顔いっぱいの写真がたくさん撮れました。みんなで外出し、自然の中で時間を共有できたことが何より楽しかったです。皆様ありがとうございました。お疲れ様でした。



春のポカポカ陽気の中、つどいの家では4月7・9・12日と3日間に分けて安野・花の駅公園へお花見に行ってきました。途中でランチを楽しみ、どこか懐かしいような自然の香りと共に桜、

桃、レンギョウ3色の花がたくさん咲いている公園に着きました。そこにはたくさんのお花が咲き誇る木々の中にディーゼルカーや昔『猫の駅長』と言われていた通りたくさんの猫もいました。「花がきれいじゃねー」「いい景色じゃねー」「ミーや(猫を見て)」などご利用者様それぞれ、見て、感じ、楽しまれていました。

* しゅりあちょーく・野ばら *

4/4 ~ 12

桜の開花が例年より遅かった今年、しゅりあちょーく・野ばらでは桜の開花状況に合わせて、平和台公園・広島市森林公園・(雨天時のみ)開花スポットドライブと様々なコースを用意しました。桜と青空を交互に眺めては「うわぁ～きれいだねえ」と感嘆の声を上げる方、春の歌を歌われる方、草笛を吹かれる方、美味しい花見弁当とノンアルコールビールに舌鼓を打たれる方…美しい桜の下 皆様の笑顔が咲き誇る 楽しい楽しいお花見でした。



* ショートみどりい *

4/17

晴天に恵まれた4/17(日) ショートみどりいでは5F庭園で「お花見」をしました。屋上庭園はパンジーやチューリップ、ムスカリ、ジュウニヒトエ、ディモルフォセカ、ラベンダー、金魚草など、春の花々が咲き誇っています。厨房から届けられた2段重ねのお弁当はとてもきれいでまるでお花畑のようでした。みなさん「食べるのがもったいね」と言いながらしばらくお弁当に見ほれていました。厨房のスタッフの心がいっぱいにつまったお弁当はとてもおいしかったです。青い空の下で、いろ

とりどりのお花に囲まれ、お花畑のようなお弁当いただいた至福の1日でした。



* 野の花 *

4/4・5

野の花では、安野・花の駅公園にてお花見を行いました。現在は廃線になった可部線の安野駅ですが、ホームと車両が記念に残っており、その周りにはたくさんの花が植えられています。桜はまだ早く、三分咲きといった感じでしたが、雲ひとつない青空のもと、満開のレンギョウ(黄色)や梅(白・ピンク)、桃(ピンク)を見て、利用者様からは「綺麗なねえ。」との声が多く聞かれました。昼食は近くのお食事処で好きなものを召し上がっていただきました。それぞれに「私は唐揚げ定食!」「私は刺身定食。」と張り切って注文をされ、「おいしかった。お腹いっぱい!また来たい!」等、とても満足された様でした。



* ショートいわや *

4/5

春爛漫の4月5日、『いわや』の屋上庭園ではとっておきの時間が流れていました。花壇にはパンジーが一斉に咲き誇り、花桃や桜も咲いています。チューリップは葉を伸ばし、どんどん大きくなっています。そんな、春いっぱいの屋上庭園でご利用者様と『イチゴの桜もち』を作って楽しみました。苺をつぶして白玉粉に混ぜ込んだ生地はほんのり桜色に染まっています。あま～い餡と苺をイチゴの生地で包むと出来上がりです。春があふれだすようなお菓子にみんな大満足。おいしいお茶とご自身の手作りお菓子でのとっておきの午後でした。暖かい日差しの中、みんなの笑顔がはじけていました。



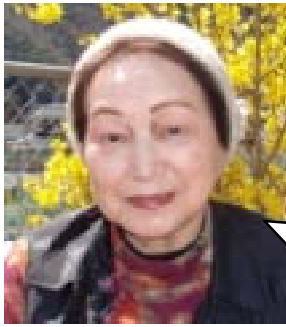
ショートステイ いわや

ゆあさ
湯浅

きみこ
君子さん



おもしろきかな我が人生



昭和3年6月24日(83歳)

「辰年生まれの
83才よ」

・お住まい...安佐南区八木

・好きな食べ物...巻き寿司

・趣味...折り紙など

手先を使うこと

結婚生活

私の産地は呉よ。

父が海軍工廠に勤めていて子供の頃は呉で過ごしましたが、戦争が激しくなり吉田へ疎開しました。23才の頃遠縁になる主人とお見合いをし、結婚しました。

主人は作木の出身で、中電に勤務していました。結婚してからも主人の仕事の都合で吉田で暮らしました。車がないう時代だったから船で川を渡ってたの。私が船をこいで主人の送り迎えをしていたのよ。そりゃあ主人は素晴らしい人よ、かつこいし、優しいし、背はちよつと低かったけど・・・お酒は飲んだねえ、そういう時は時々怪しいことがあったね。今になって聞けんけどね。男の子一人と女の子一人に恵まれ幸せでしたよ。

私は若い頃美容師になりたかったのよ。勉強して、忘れもせん第一回の美容師の国家試験に合格したのよ。実技は美容院で働きながら覚えたけど、学科は独学よ。その後三次と吉田にお店を出したのよ。結婚してからもう6年は美容院をやってたけど、主人から辞めるようにうるさく言われてね、仕方なく辞めたのよ。でも家にいるのはどうも生に合わなくて、出たくて出なくて、子供の手が離れたのを口実に色々な仕事をしたのよ。電話の交換手、高校の理科の助手、保育園でも働いた。子供たちからはばあちゃん先生と呼ばれてた。お母さんが迎えに来て「ばあちゃん先生がいい」って私にしがみつく子供もいたのよ。子供は本当にかわいいよね。保育園を辞め

てから吉田の婦人会の会長を務めたの。6年位よ。でも主人の病気がわかり、看病のため会長も辞めたの。

主人の看病をして

主人は病気で広島市の病院へ入院したの。私は病院へ泊りこみで看病しました。主人は私を放してくれなくて、お見舞いにもらった果物籠のリボンで手と手を結んだのよ。「垢がついとも死にやあせん。」と言ってお風呂にも入らせてもらえなかった。トイレだけは行かせてくれたけど。それで私は今でもお風呂に入りたくないのよ(笑)。

入院生活の楽しみは買い物でした。と言っても売店じゃけどね。買い物に行くと担当の先生によく会うのよ。先生に「湯浅さんとこは、いつも一緒にじゃね」って冷やかされてた。主人は病気で苦しまなかったと思います。看病する人がいいからね。サロンパスを貼ったり「やいと」もした。先生からは「サロンパス」で病気が治らんよって笑われてたけど、先生 そんなことはありませんよ! って言い返してた。主人は自分の病気を知らされてたの。それでも笑って過ごせるよう、布団に入ったら明日は何を話そうかと明日の話題ばかり考えてた。

主人との一番の思い出は北海道へ旅行したことよ。カニをたくさん食べた。全部私が剥いてあげたの。カラオケもした。主人は歌がとて上手で、歌うと黄色い声援が飛んでくるのよ。お土産は買わなくてもいいくらいカラオケで賞品をもらったのよ。

けがをして

主人が亡くなり吉田で一人暮らしをするようになって、自転車で転倒事故を起こしたの。左足に人工骨頭をいれる手術だったの。吉田の病院で手術をしてもらったけど、都合で娘のいる八木に引越してきたの。そこから近くの病院へ通院することになったの。

「あすか」との出会い、人づてに緑井にいい所があると聞いたことよ。来てみたらとても良かった。憩いの場所よ。私のこれまでの人生が生かされてると思います。食事はおいしいし、他には行けないよね。それに大北先生が好きなのよ。長年持っていた糖尿病が良くなり先生にお礼を言うところ、あなたが努力したから良くなった」と言ってもらった。本当に嬉しかった。

車イスで生活するようになって、買い物に行くのが楽しみなの。バックを買ったのが大好きなのよ。

それから旅行も好き。一人でツアーに参加して、ハワイや台湾、韓国も行ったのよ。

私は記念に残る人生を送りたいと思ってるの。楽しく暮らしたいし、何事にも感謝してありがたの心を忘れたくないのよ。今の夢は千羽鶴を折って8月6日まで平和公園へ届けることよ。

いつも前向きで楽しいことを話してくださる湯浅様。そんな湯浅様のまわりは笑い声が絶えません。これからも一緒に「いわや」で楽しく過ごしていきましょう。

ショートいわや 迫 哲子

「あすか高齢者相談室」より

シリーズ⑨

介護に関わる質問にお答えします

あすか居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員 三原千春

2月8日火曜日にRCCラジオの平成ラチオバラエティ「せん様さまのみんなのわ」の「コーナー」に出演。テーマは「ケアマネジャーをもっと活用ください」先月に引き続き、パーソナリティ上野隆紘さんとのやりとりの一部をご紹介します。

上 ケアマネジャーさんから見て、こういつ風に介護保険やケアマネジャーを活用すればいい支援ができるよ、といつものはあるんですか

三 はい、ケアマネジャーの立場からいいますと「自分たちはこうしたい」とか「こんなことに困っている」ということを率直にお話していただくととても支援しやすいですね。

お話を重ねて、「ご本人や家族や周りの人の思いが一つになると、応援させていただく時に、とてもうまくいくような気がします。」

例えば「ベッドから車いすへ乗り移るのをなんとか一人でしたい」とりハビリの時間にがんばって練習している

方がおられます。介護スタッフや看護師はリハビリを担当していた訳ではないのですが、限られたリハビリの時間だけではなく、日常生活の中にも練習を取り入れられるのではないかとリハビリの時間に行っている方法や声掛けのタイミングなど、微妙な介助の仕方をリハビリの現場で習って実践しています。

また、マットレスの硬さや、福祉用具の工夫なども福祉用具専門相談員にも様々な提案をしてもらい、ご本人とご家族を囲んで、関わるスタッフみんな

その方の思いがはつきりわかれば、みんなが協力して、いろいろな前向きなアイデアがどんどんでてくるように思います。」



上 ケアマネジャーさんはお忙しいので、あまり要らないことは言っただけなのかなと思います。そうではないんですね。」

三 ケアマネジャーには遠慮なく、いろいろと気軽に話をしてもらえればかえって私たちもやりやすいです……。」



若竹句会四月作品抄 信廣高陽 選(平成二十三年)

紅梅が 庭にも咲いた 春そこだ

常広 信枝

〔寸評〕すっかり春らしくなつて白梅、紅梅と梅見に気をとられていたが、我が家の庭にも咲いているのに気がついた。「春そこだ」には作者の絶叫にも等しい喜びが聞こえます。

草叢で つくしんばたち 背比べ

中谷 明子

〔寸評〕鄙(ひな)びた中にもユーモラスな形に、俳諧味(はいかいみ)が感じられるつくしんば。人でないものを人に見立てる着想が素晴らしい。

庭の隅 ここぞと香る 黄水仙

中谷 明子

〔寸評〕早春、早くも花壇に芽を出し、三・四月ごろ深緑色の葉の間から茎を出し、香りの良い鮮黄色の花を開く。この句、「ここぞと香る」は秀逸。

白梅や 綿花のことく 花開く

西 富枝

〔寸評〕綿の花は、晩夏の季語で、種子の表面に生ずる毛状の繊維を摘んで綿をつくります。

つくしんば 誰を待つやら 土手に立つ

河野 一枝

〔寸評〕季語は土筆のほか、つくしんば、つくづくしなど。つくしは杉菜の地下茎から早春に生える胞子茎。頭の先は筆の穂の形で、胞子を飛散させます。この句、つくしを擬人法でうまく捉えています。

(作品例) 子のたちしあとの淋しさ土筆摘む 杉田久女

雪解けや そろりそろりと 歩けども

河野 一枝

〔寸評〕雪解けのぬかるんだ道の様子をうまく表現しています。その昔、草履のはねかえりは嫌でした。色とりどりの雨靴を履いて喜ぶ今どきの子どもとは対照的です。

紅梅や 紅燃ゆる 梅の花

松尾 瀧夫

〔寸評〕紅梅は、白梅より花期がやや遅く、あでやかでどぎついほど美しい趣があります。

お彼岸や つくしわらびも 芽を出した

綿谷カツエ

〔寸評〕暑さ寒さも彼岸までと言われる良い季節になりました。

(作品例) そぞろ出てわらびとるなり老夫婦 川端茅舎(かわわたりばうしや)

〔選者 吟〕

蓬餅 総領娘には 母の味

信廣 高陽

あすかスタッフに迫る!

ショートみどりい
介護職員
山田 美保



Q あすかに入社して何年ですか?

A 4月で1年になりました。

Q 入社の動機は?

A 学生時代に福祉用具に興味があり、介護の現場を知りたくて求人票をみて、あすかへ施設見学に来ました。その時クリスマスのイベントがあり、利用者様の楽しそうな顔をみたのがきっかけです。

Q 仕事をする上で心がけている事は?

A 利用者様にとって自分が孫世代なので親しんでいただけるように笑顔でいることです。

Q 今、目標にしていることは何ですか?

A 昨年、ヘルパー2級、精神保健福祉士、今年、社会福祉士の資格を取得しました。これからは、介護の現場で介護技術を学び、実務経験を積んで、介護福祉士の資格を取得したいと思います。

Q 休みの過ごし方は?

A 音楽鑑賞が好きで、洋楽を聴きます。友達がバンドをしていて、そのライブに行きます。連休をもらえると、友達と県外にバス、新幹線など使って旅行します。最近では神戸・大阪へ観光目的で異人館・ポートタワーなど巡りました。

スタッフの声

入社1年ですが、持ち前の努力でどんどん実力をつけてきました。利用者様からも、「今日は、山田さんは出勤?」と聞かれ、安心されたり、日々の業務では責任感の強さがスタッフからも信頼されています。これからも職員同士、力を合わせて「みどりい」を盛り上げていきましょう。

インタビューー 岡田 真紀

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】

園芸療法、お花見など春真っ盛りでお届けする今月号!
野の花園芸療法では、レイズドベッド(立ち上げ花壇)を取り入れたことで、一段と作業しやすく楽しみな花壇作りに取り組まれておられます。園芸療法に限らず、日頃から利用者様の立場に立っているような方法のなか、利用者様にとって何がベストか考えて取り組んだ活動をこれからもご紹介していきたいと思っています。

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

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 まやるちよく
通所リハビリテーション すてっぷ
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

医療法人あすかの医療・介護関連施設