



ニュースレター あすか

2012
10月号

通算 235 号

2012年10月1日

『あすかの介護』を追求しています

教育委員会の活動



教育委員会では6月から介護職員全員を対象に『あすか介護研修』4時間コースを始めました。今年度中にすべての職員が受講できる予定です。

寝たきりになっても、認知症になってもその人らしさを保障する介護を

研修の目的は、『介護の楽しさを知る』です。介護の仕事は、世間では3K・4Kといわれ、きつい、しんどい仕事だとされています。しかし、利用者様に寄り添うことで、いつもオムツ内に排泄をしていた方がトイレでできるようになった『出来ない』と『出来た』の差が出来るようになった。などを体験します。そんな時に私たちは喜び、やりがい、楽しさを感じ、次への意欲へとつながっていきます。介護職員全員がこのような体験をし、同じ思いで仕事に取り組んでいってほしいのです。研修内容は

介護ケアの統一 介護技術の統一 指導者の育成(キャリアアップ)です。

『その人らしい生活の実現』と『座位』について深く学びます。その人らしい生活とは、『人らしい』という人として当たり前の生活をしっかりと守ること。朝、目が覚めること。夜寝ること。お腹がすいてご飯を食べること。トイレで排泄すること。気持ち良かったとお風呂に入ること。それら当たり前のことをしっかりと守ったうえで、『その人』という個性、習慣やこだわりを尊重することが大切であると伝えていきます。

そして、生活の基本となるものは、『座ること』です。人は座ることで、覚醒し、いろんなことに興味がわき、食欲が出て、元気になります。単に座るのではなく、しっかりと足を床につけて少し前かがみの正しい座位のとり方。そして、ご本人の可能性を最大限に引き出す『立ち上がり』『座りなおし』『移乗等』の介護技術の指導を行っています。

介護技術の基本は、安全・安楽・安心であること

人間の自然な動きにそった無理のない動きを介助することで安全に安楽に、そしてご本人の安心もえることができます。研修では、新人も、経験豊富な職員も初心に戻って真剣に取り組んでいます。研修後、新たな気持ちで利用者様に関わられるようになったとの声があります。すべての職員が、同じ思いや技術を有すれば、きつと、利用者様のもっと『その人らしい生活』が実現するはず。そして介護という仕事がありますます楽しくなり双方がハッピーになる良い循環ができると信じています。

(教育委員会 森元智代)

“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：新宅 佳那子)
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. あすか介護研修のご紹介 | 1 |
| 2. 玩具療法Q&A Vol.1 | 2 |
| 3. 継続は宝なり 第5回 | |
| 4. 肺炎球菌ワクチンの助成について | |
| 5. 頭の体操 | 3 |
| 6. 事業所だより(まやる、みどりい) | 4 |
| 7. 事業所だより(野ばら) 作品紹介 | 5 |
| 8. 『人生100年』～安藤 忠雄氏～ | 6 |
| 9. 若竹句会 8月作品抄 | |
| 10. おいしく元気になるレシピ 第8回 | 7 |
| 11. あすかスタッフに迫る! | 8 |

玩具療法Q&A

Vol.1



小林るつ子先生

今月から、玩具福祉学会理事長の小林るつ子先生による『玩具療法Q&A』を始めます。



Q. 利用者様みんなで楽しめる物はどんな物がありますか。

A. 簡単なゲームが良いでしょう。黒ひげ危機一発ゲームやアイスクリームタワー、ぐらぐらゲームなどで、特にルールを決めないで自由に遊んでいただくのが良いでしょう。帰りの車を待つ間も楽しんで待てます。

Q. くるくるチャイムが活用出来ていないので何か活用できる方法はないでしょうか。

A. これは認知の重い方の前で楽しいですから見てくださいね。などと言いながら職員がまず遊んでください。「赤い玉はどれですか？」などと少しして声かけをして赤い玉を渡してくれたら成功です。だめだからとすぐ諦めないでください。何度も挑戦することが大事です。

Q. 日中何もすることがなく座っている方を誘うと「玩具は子どもが遊ぶもの。」と言われれます。

A. 1人で何もしない方へはただ玩具を与えるのではなく楽しいことを一緒にしましょう。と上手に誘うことです。この場合はブロックでもゲームでも構いません。

Q. 寝たきりの利用者様に適した玩具はどのような物ですか。

A. やはり癒し系の玩具を可愛いと言いながら楽しんでいただくのが良いでしょう。また、音が出る電動動物なども有効です。病状が不明なので正確な回答になりませんが、くるくるチャイムや落ちるボールは寝たきりの方には見えませんので不向きです。

Q. 帰宅願望のある方の玩具選びを教えてください。

A. 帰宅願望のある方はそれを忘れるほど楽しく、遊んでいただくことです。職員の方々が、まず熱中して遊ぶことです。上から目線で「おもちゃで遊んで下さい。」では全く参加しないでしょう。おもちゃと言わず「楽しいことしましょう。」と上手に導入して下さい。遊んでいると笑顔が生まれ、話も弾むので職員の心意気です。頑張ってみて下さい。

Q. ぬいぐるみを出してきては話しかけたり抱っこしたりする利用者様がおられるのですが、それはコミュニケーション不足ではないですか。ご本人が癒されてると思えば良いでしょうか。

A. 話す人形は個人の方が淋しい心を癒すので、何も無理にコミュニケーション不足だと言うのは間違いです。コミュニケーションを促す玩具はほかにも沢山ありますので考えてください。(参考写真)



参考写真



参考写真

小林るつ子先生、ご丁寧に回答いただき、ありがとうございました。

継続は宝なり 第5回

7月・8月はテレビや新聞で、連日ロンドンオリンピックでの選手の熱い戦いが報道されていました。観戦だけでなく、その熱気に心を動かされ、思わず体も動かしてみたくありませんか？とはいえ、日中外で運動するのは、まだまだ熱中症の危険性も高いこの季節、ご家庭でスポーツ観戦しながらできる(好きなテレビを見ながらできる)運動を紹介したいと思います。

ポシブル・チーフトレーナー 槇本 弘子



スクワット

安定する立位姿勢をとりましょう。
膝を曲げて腰を落とす。
立位に戻る。

ポイント

膝・腰の痛みのない範囲で行いましょう。
膝を曲げたとき、膝がつま先より前に出ないように行う。
10回～15回を目安に実施し休憩をはさみ3セットくらいを目標に。

***継続することで膝の強化、安定した歩行への筋力強化が期待されます。涼しくなった頃、お散歩が少しでも楽になったと感じていただけたらと思います。**

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の助成が始まります

広島市では10月1日より、高齢者に対し肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成する事業を実施します。接種費用のうち、3,000円が助成されます。

助成対象者

- * 広島市に住民登録している、75歳以上の方
- * 接種歴がある方は、前回接種から5年以上経過していること



10月15日(月)から接種が始まります。高橋内科小児科医院では、助成対象者の方は4,000円で接種できます。ご希望の方は事前に保健センターで手続きを行い、助成券を持ってご来院ください。

お問い合わせ先：高橋内科小児科医院 : 082-(879)-3143

ちよつとブレイク

頭の体操

ことば

早口ことば、みなさんはいくつ言えるかな 3回連続で挑戦してみましょう!

坊主が屏風びょうぶに上手に坊主の絵を描いた

瓜売りにやらいが瓜売りに来て瓜売り残しみ売り売り帰る瓜売りの声
のら如来むのら如来三みのら如来に六むのら如来

さて、間違えずに言えましたか? ちょっと難しかったですね。次回はもう少し難しいモノをご用意しておきますのでお楽しみに



7月誕生会



まやるちょーく

7月の誕生会の目玉は、『南京玉すだれ』です。「さては、さては南京玉すだれ～」の掛け声に、自然に手拍子。そして、最後に決まったときは、大拍手、大喝采!?でした。みなさんの笑顔や「すごいね～！」の言葉に出演者も大満足でした。

そしてまやるちょーくではお馴染みの【まやる乙女隊】が登場し、職員全員で誕生月の皆様をお祝いしました。

今月は利用者様のご家族もご参加くださいました。温かいメッセージをいただき、笑いあり感動ありの素敵な誕生会となりました。

(阿川 愛美)



Happy Birthday!!

まやるちょーくには利用者様に大人気!?の【まやる乙女隊】という部隊があります。イベントの時などに職員が時代劇に出てくるような女性のかつらをかぶって登場し盛り上げています。サッカーのなでしこジャパンが優勝した時から【まやるなでしこ隊】としても登場するようになりました



夏祭り

8月7日の夏祭りはヨーヨー釣りや輪投げ、くじ引きなどを楽しみました。皆さんには法被を着てもらい、スタッフも浴衣や甚平ですっきりもり気分です。

ヨーヨー釣りでは「目が見えにくくなって駄目だよ。」と言っていた方がいざ釣り始めると3つ4つとどんどん釣っていき、いつの間にか笑顔いっぱいになりました。佐倉先生も、夏祭りのにぎやかな声に誘われ、ヨー釣りに熱中・・・

輪投げも大人気 みんな「もう1回！もう1回！」と入るまで何度チャレンジしていました。

くじ引きではラムネ、黒棒や鈴カステラといった子どものときにお祭り買った駄菓子が当たり、懐かしい味を楽しみました。太鼓やお囃子、店、懐かしい駄菓子の味、お祭り気分いっぱい『みどりいの夏祭り』今年も盛大に行いました。

(山下恵美子)



ショートみどりい



平和記念公園へ 野ばら



今年も広島に暑い暑い夏がやってきました。野ばらでは、8月1日(水)に広島平和記念公園へ慰霊のために外出しました。8月が来るたびに、被爆された方、親戚を探して焼け野原を歩いた方から当時の惨状を聞いていま

した。みなさま、言葉では言い尽くせない想いを抱えていらつしやいます。過去の記憶が辛すぎ、今更ですと平和公園へは足を踏み入れたことがないというTさんは、今回、平和公園に行くにあたって、私ももう年だしね…。一度は行かないといけないと思っていたの。今回その機会をもらえたのかもね。」と少し涙ぐまれながらも、やはり行ってみよう。」と決断されました。

『原爆死没者慰霊碑』を前に到着後は、みなさまそれぞれの想いを胸に、一心に合掌されました。合掌後、Tさんはポツリポツリと色々な想いや記憶を職員に語り始められました。その口調は静かで、表情はとても穏やかでした。私も、みなさまから教えていただいた記憶、石室前の『安らかに眠って下さい 過ちは繰返しませぬから』の言葉を胸に、平和への願いを込め合掌致しました。

(深川 智美)



素敵な作品をご紹介します!

作品紹介

今月は手芸グループの作品です。巾着袋と肩掛けカバンを作りました。おそろいの生地ですが、みなさん思い思いに作られ、世界にひとつしかない作品が出来上がりました。

最後にできあがった作品と一緒にみなさんで「はい、チーズ」

まわるちょーく



野ばら

野ばらでは利用者様と職員が一緒になって、毎月季節にあった共同作品を制作しています。紙を折る方、ちぎる方、貼る方…それぞれのお得意な作業に取り組んでいただきながら、ひとつひとつの作業を積み重ね、大きな作品を完成させます。8月の作品は『花火』です。野ばらの壁一面に美しい大輪の花火が打ちあがりしました

完成後、皆様と一緒に「せえ～のっ!」「た～まや～っ!」



あんどう 建築家 **安藤 忠雄 氏**



安藤忠雄建築研究所 代表

『人生100年』



医療法人あすかとJOIN広島は、『桃・柿育英会』を応援しています。

JOIN広島という小さなボランティアグループでは毎年『心とディナーの夕べ』という講演会を開催しています。今年は7月20日(金)、スピーカーは建築家の安藤忠雄さんでした。世界をまたにかけ仕事をし続けている安藤さんは、今の日本に大きな危機感を抱き、日本が復活していくための本音の提言と行動を精力的に続けています。安藤さんは今年71歳、3年前には胆管がんが見つかり10時間もの手術を乗り越え、以前にも増して元気に仕事をつづけています。安藤さんのユーモアいっぱいのお話の中で『日本をなんとか元気にしたい』という熱い思いをお伝えすることが出来たら嬉しいです。

【戦後最大のコンペ】

こんにちは。『人生百年』ってすごいタイトルですが、私が考えたんじゃないんですよ。あちこちから「人生百年が、えんちゃうか」と言つつもんでこれにしました。忙しくて、今日は朝、大阪から東京に行つてそれからここに来たんです。日本に元気がないといつて戦後一番大きなコンペをやるつとつとで東京に行つてきました。明日全紙に見開きで広告します。千駄ヶ谷のオリンピックスタジアムを建て替えるという話が石原慎太郎さんと森喜朗さんからありました。初めのうちは日本の中で内輪でコンクールをしまおうという算段が政府や文科省にあったようですが、私が、日本はもう終わつた国と思われているので、そつじやない、日本はまだ生きているといつことを示すために世界の人の英知を集めたコンクールをやつたらどうかと提案しました。千駄ヶ谷のスタジアムは今、四万五千人入るのですが、それを八万人にするんですね。総工費千億円かかるんですよ。まだ日本はこれくらいの元気があるといつことを見ていただきたいです。その審査委員長をやれといつことです。明日(土曜日)は秋田に行きます。

秋田ではレオナルド藤田という画家の美術館を作つていたのですが完成したのでそのオープニングの記者会見をします。日本は本当に元気がないんです。一番悪いのはギリシャでついでスペイン、イタリアとなつていますが、日本人は下を向いていますよね。先月イタリアのミラノに行きました。

ボローニャに美術館を作つていたのですがあと二つ頼まれてるんです。イタリア人に「お前のところぶれると言われているのに美術館三つも作つて大丈夫なんか？」と聞くと「そんなことはない。三年後の世界の経済はイタリアが引つ張つていよう」といふんです。この明るさがいいでしょう。ほとんど絶望的な明るさですけど...笑

【女性の元氣と若さが日本を救う】

人生百年と言いますが、日本の国は大変な誤算があつたと思います。一九六〇年代、大体五十五歳で定年になつて六十七、八歳で冥土に行くといふ図式になつていたんですが、今は九十歳を超えて生きていく大變な時代になつていふんです。当然年金はなくなりますよね。ならばどうするかをみなさんと考えていきたいと思ひます。まず自分のことは自分でしつかり考えなければなりません。今まで政府がやつてくれるのではなしかと期待していたかと思ひますが当てになりません。一九七〇年代から一九八五年のプラザ合意ごろまでが絶頂期でした。この時期、日本人はよく生きていました。今、日本に何があるかといふと、『女性に元氣で長生き』といふことです。私は外国で一月月に一回くらい講演会をするのですが、日本の女性はほんつとに若く見えます。七十歳で五十五歳くらい、六十歳で四十五歳くらいに見えます。恐ろしい人種です。私、梅田のインターナショナルホテルにあるジムに行つていますが、早朝でも女性が満員ですよ。八十五歳の女性が二〇キロ走るんですよ。日本の男性も女性を

【可能性にかける】

私には世界各國に六十ヶ所現場を持つていて、人畜衛星のよつにまわつていふんです。アラバジといふ砂漠の中に超高層ビルがいつぱい立つていふところがあるんです。UAEの王子から博物館を設計の注文が来ました。イギリス、フランス、そして私と三つの博物館を作りたいといふ話が出来たんです。砂漠には行きたくないなと思つたんですが、三時三〇分開空の飛行機に乗ると、翌朝五時半に着きます。一日仕事をして翌朝一時の飛行機に乗ると〇泊一日で行けることが分かつて仕事を引き受けました。今まで、〇泊二日で七回行つたんです。ある時、空港で待つていたら向こうから数人の五十代くらいの大阪のおばちゃんがつてきました。聞いてみると、三泊で毎日五時間のおつさん死に物狂いで働いていふのに...私が「エステしてもしょうがないのに」と言つたらそれが聞こえたらしく、「可能性にかける」と言つていました。まさに日本がそうなんです。ほとんど可能性がなくなつていふところのおばちゃんのように少しの可能性にかけなければいけません。と私は思つたんです。次号へ続く...

(副院長 高橋 真直)

安藤さんは東日本大震災で親を亡くした子どもたちのための基金、桃・柿育英会を立ち上げ多くの人の支援を集めています。

若竹句会 八月作品抄 信廣高陽 選 (平成二四年)

親の愛 一心に受け 巢立つ子ら 大北 和彦

〔寸評〕巢立つた鳥は再びもとの巢に帰ることは許されず、自分で生きてゆくのが自然界の鉄則である。巢立つた翌日が風雨が強く幼い燕が巢の近辺を徘徊している、親燕がそれを追いつつよつにしているのを見かけますが、なかなか生きてゆくことは厳しいと思われまふ。巢立鳥は晩春の季語。

毘沙門の 青葉に映ゆる 塔真赤 松村キミエ

〔寸評〕毎日見る景色ですが、初夏の青葉を添景として、真つ赤な五重の塔を焦点として上手にまとめた佳句です。

夏座敷 いつかごろ寝に 夕せまる 吉岡千恵子

〔寸評〕いつの間にか寝てしまった。夏座敷だから寒くはない。夕せまるに、目が覚めたときの驚きも伺える。夏座敷ならではの初夏の一景を上手にまとめた一句です。

夾竹桃 見たたび浮かぶ 8と6 中谷 明子

〔寸評〕名句二句参照 夾竹桃ピカドンの目をさりげなく 平畑静塔
夾竹桃鮮華は青油ほす 中村草田男

初盆の 墓のまわりの 白燈籠 西 寛枝

〔寸評〕一見して初盆を迎えた家がかかる。広島地方の独特な風景です。

雑草を 取ればパセリが 顔を出す 原田ツヤノ

〔寸評〕パセリは野菜として広く栽培。顔を出すには、洋食に添えてつまとする爽快な香味が味わえるようだ。

豪雨過ぎ やつと梅雨明け 九州かな 後藤 義高

〔寸評〕梅雨明けが今年ほど九州が話題になったことも珍しいですね。「九州かな」に哀悼の気持ちが入っています。

〔選者〕吟 麩や 板の間石臼 なつかしく 信廣 高陽
(注)はったい粉は夏の季語。米または麦の新穀を炒って焦がし、挽いて粉にしたもの。砂糖を加えて、水や湯で練って食べます。

おいしく元気になるレシピ 第8回

～食べることで…それは私たちの命の源です～

暑い夏が終わり、虫の音が聞こえる季節が近づいています。

夏の疲れたからだをいたわるために、今月も先月に続き、重ね煮料理をご紹介します。

重ね煮から『かみなり豆腐』を！！ そして、お酢を使わない『柿なます』で秋を感じてください。

(管理栄養士 奥上美代子)

かみなり豆腐

材料(5人分)

- 重ね煮 木綿豆腐……400g
- 長ねぎ……1本 千切り
- ごま油……大さじ1
- しょう油……大さじ1



- ……80g ささがき
- ……50g 千切り
- ……100g 回し切り
- ……50g 千切り
- ……乾50g 水戻し 千切

弱火

【作り方】

- 豆腐を水切りする。
- 熱した中華鍋にごま油をひき、重ね煮を炒める。
- に豆腐をつぶしたものを合わせ、さらに炒め、しょう油で味付けする。
- 器に盛り、千切りしたねぎをのせる。



柿なます

材料(5人分)

- 柿……200g 千切り
- 大根……200g 千切り
- すだちしぼり汁……大さじ1
- 薄口しょう油……小さじ1
- 塩……適宜

【作り方】

- 大根は軽く塩もみする。
- しんなりしたら、柿とすだち、しょう油を混ぜ合わせる。



地湧社「わらのごはん」参照

あすかスタッフに迫る!

しゅりあちょーく
統括主任



利用者様からも職員からも信頼される大石さん。8月から統括主任としてしゅりあちょーくを引っ張っておられます。その思いを語っていただきました。

Q. この仕事を選んだきっかけは何ですか？

A. 小さい頃からおばあちゃん子で、小学生の頃、三次から祖母のいる作木まで3時間かけて自転車で行ったこともあります。私が大学へ入学する頃、体調を崩した祖母を看病する中で、介護という仕事に興味が湧いてきました。

Q. リハビリを担当されていますが、リハビリの大切さを教えてください。

A. しゅりあちょーくでは、スペース環境を活かしマシンに乗る(動)と、マットストレッチを行う(静)を取り入れたリハビリを行っています。また、リハビリが苦痛にならないよう、「楽しく続ける」をモットーにしています。服の着脱・お風呂を跨ぐなどの日常生活動作が楽になることを目標としてリハビリを行っています。

Q. ご利用者様との関わりの中で、心に残っているエピソードは何ですか？

A. しゅりあちょーく内で使用する数々のものを製作する『よろず屋』を担当しています。先日は、書道グループの依頼により『筆置き』を作成しました。途中でうまくいかないこともありましたが、完成した筆置きを見た書道グループの喜び、それを見たよろず屋メンバーの喜びという喜びの連鎖を体験し、感動しました。

Q. 楽しみや趣味は何ですか？

A. 車が好きで、愛車でよくドライブに行きます。自然に囲まれた場所を走っていると、とてもリフレッシュできます。もうすぐ広島県内に16か所ある道の駅を制覇します。いちばん好きな道の駅は、豊平どんぐり村のむすびのむさしです。

スタッフの声

優しい口調で聞き上手な大石統括主任。一緒にいる利用者様も柔らかいお顔に変わっていきます。また、柔軟で斬新な発想力を持っておられ、携わるプログラムの様々な場面で発想力を活かされています。

インタビューー: 深川 智美

~ 医療法人あすかの経営理念 ~

『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。



当法人は、
ISO9001の認証施設です



医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井3丁目20・1・103

あすか居宅介護支援事業所

082・830・5177

あすか病児保育室

緑井3丁目20・1・102

リハビリデイ・ポシブルみどりい

緑井2丁目12・25

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
通所リハビリテーション すてつぷ

シヨートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所 つどいの家

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

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

シヨートステイ いわや
デイサービスセンター 野の花

【編集者のつぶやき】先日、加計に遊びに行ってきたのですが、のどかな所で過ごしやすかったですよ。やはり安佐南区と安芸太田町とでは、気温の差がありますね。そのそる本格的な秋がやってきますみなさんはどんな秋にしますか？スポーツ・芸術・食欲…わたしは今年は芸術にしてみようかなあ。(笑)