

3月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算276号

2016年3月10日

『できる』が増える 『遊びリテーション』

医療法人あすかの介護事業所ではご利用者の「できる」を増やすために『遊びリテーション』に取り組んでいます。遊びリテーションとは「遊びやゲーム」とりいれたリハビリテーション」という意味で、理学療法士の三好春樹さんが20年以上前に提唱されたものです。医療法人あすかでは機能や意欲の向上を目的にして楽しい『遊びリテーション』を行うことで、知らず知らずのうちに日常動作のできることが増えることを目指しています。

身体機能の回復や維持を目指すリハビリという「訓練」という大変さがあるイメージですが、『遊びリテーション』は単なる訓練を超えて、笑顔がみられることが大きな特徴のひとつです。楽しみながら身体機能の維持向上と体力や筋力アップするだけでなく「勝った!」「楽しい!」という感情が脳に刺激をあたえ、認知症予防にも効果があります。

『遊びリテーション』は楽しいので、心が動きます。心が動く自然と体が動きまわります。実際に、立ち上がりが必要なく、風船バレーの風船に手を伸ばして思わず立ち上がったたり、いつも小さな声でささやくように話をされる方が、ゲームに勝って満面の笑みでびっくりするくらい大きな歓声をあげられたことを経験しました。

『遊びリテーション』ですっきり運動することで水分や食事をしっかり摂って、規則正しい排便の習慣がつき、夜もぐっすり眠れ、体調が良くなって…と健康管理にも効果があります。

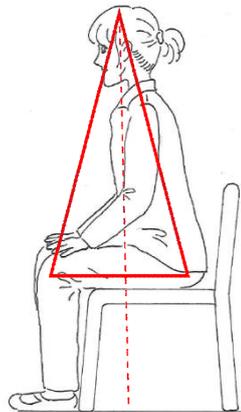
また、夢中で行う勝敗をかけたゲームや、一緒に手をつないで体を動かしながら歌を

唄う楽しい時間は、仲間意識が芽生え、コミュニケーションが活発になり、自分から人にはたらしきかけをしようとする意欲が向上します。遊びの楽しさの中で、自然に体と心が動いて自発的にリハビリができるのです。

効果を最大限にあげるために、実施する職員は、参加するご利用者の顔ぶれを見ながら、100種類ほどある遊びリテーションのプログラムのなかから適したものを選びます。また、右麻痺のAさんの隣りはBさん、いつも控えめなCさんは中央付近で…と、きめ細かく配置を考え盛り上げます。

目標を意識したはたらきかけで、楽しみながら効果を上げています。(介護事業部 部長補佐 三原千春)

活動座位(基本の姿勢)



しっかり座り、背中が背もたれから離れ、身体の前に手を置き、足を軽く開いて引き、足裏を地面に付け、膝裏に余裕を持って座る



テーブルの上のボールを、落とさないようにうちわであおぐゲーム

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。



【目次】

- 1. 「できる」が増える『遊びリテーション』 ..... 1
2. 締切迫る！肺炎球菌ワクチン ..... 2
3. ポシブル栄養レシピ、4. ハッピータイム
5. 栄養だより ..... 3
6. 事業所だより(ショート大町、まやる) ..... 4
事業所だより(ショートみどりい) ..... 5
7. 作品紹介(デイ大町)
8. おもしろきかな我が人生～吉崎幹夫さん～ ..... 6
9. あすか歌声喫茶 4 ..... 7
10. わたしの好きなもの 第25回 ..... 8

締切迫る！

## 肺炎球菌ワクチン

今年度の広島市の高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種の対象期間は、平成27年7月1日から**平成28年3月31日**までとなります。期間内に接種しなかった場合は、定期接種の対象とはなりません。対象年齢で接種を一度もされることがない方は、問診票と接種券を持って早めにご来院ください。

### 今年度下記年齢になる方が対象です

65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれの方
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれの方
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれの方
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれの方
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれの方

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

## ポシブル 栄養レシピ

### 【鶏肉のマヨポン炒め】

#### 材料

鶏肉(むね・もも) … 2枚  
 エリンギ … 1パック  
 青ネギ(小口切り) … 適量  
 片栗粉 … 大さじ2〜3



\*塩…適量  
 \*こしょう…適量  
 \*醤油…大さじ1  
 \*酒…大さじ1

マヨネーズ(炒め用) … 大さじ2  
 マヨネーズ(味付け用) … 大さじ1  
 ポン酢 … 大さじ2

#### 作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに、そぎ切りにする  
 (\*の調味料をもみこんで10分以上おく)
- 2 エリンギを食べやすい大きさに切る
- 3 鶏肉に片栗粉をまぶす
- 4 フライパンにマヨネーズ(炒め用)を入れて火にかけて、溶けてきたら鶏肉を入れる 強めの中火で肉の表面をこんがり焼く
- 5 表面が焼けたら少し火を弱め、エリンギを入れ、ふたをして中まで火を通す
- 6 火が通ったらマヨネーズ(味付け用)とポン酢、青ネギの小口切りを加えてさっと混ぜる

## ハッピー・タイム♪

3月のとある日の午前中。高橋内科小児科医院の内科外来は、多くの患者さんで混み合っていました。

そんな時、ひとりのご婦人が「はい、これ。子持ち鶴！」と、受付のスタッフに笑顔で何やら差し出しました。見ると、折り紙で折られた鶴でした。

しかし、よく見るとその鶴は1羽ではありませんでした。なんと、1枚の紙で5羽の鶴が折られていたんです。中央の大きな鶴の尻尾に2羽、左右の羽に1羽ずつ連なっていました。

普段なら長くて苦痛な待ち時間ですが、こんな時間の過ごし方もあるんだなあと、なんだか心が温かくなりました。



5羽の鶴…  
 実は1枚の紙から  
 できているんです！





# 栄養だより

インフルエンザを予防しましょう ～バランスのとれた食事を心がけて～

## インフルエンザ

皆さまはインフルエンザ対策をしていますか？インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」があり、いずれも喉や鼻の粘膜から感染します。帰宅した際には手洗いやうがい徹底しましょう。それから、予防するうえで日々の食事とても大切です。インフルエンザに負けない身体を作る栄養素や食事についてお話しします。

## インフルエンザを予防する栄養素

バランスの良い食事をするのが基本です

★「たんぱく質」をしっかりとりましょう：卵 肉 魚 乳製品 大豆製品

人間の体は頭からつま先まで全てたんぱく質によってできています。たんぱく質は免疫細胞や抗体の材料となるので、丈夫な身体作りのためには毎日の食べ物からしっかりたんぱく質をとることが大切です。



★粘膜を潤し保護する「βカロテン」

：人参 かぼちゃ ほうれん草などの緑黄色野菜や柑橘類などの果物

インフルエンザウイルスは乾燥したところを好みます。βカロテンは粘膜を潤して強くしてくれる栄養素です。緑黄色野菜や柑橘類にはβカロテンが豊富に含まれています。



★ウイルスと戦う白血球を強くする「ビタミンC」

：果物（特に柑橘類やイチゴ） 野菜 芋

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、なるべく新鮮なものを生で食べるのがおすすめです。芋のビタミンCはでん粉で包まれているため熱に強い性質があります。



## インフルエンザ予防におすすめの食材

### ◆しょうが

発汗作用があります。冷え予防にもおすすめです、喘息や胃腸障害の改善、吐き気を抑える作用もあるので普段から食事に取り入れると強い体を作ることができます。



### ◆れんこん

糖質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。毎日の食事に少しずつ取り入れることで身体の免疫力がアップします。



### ◆山芋

山芋のヌルヌルの成分は食物繊維とたんぱく質が結合したものです。人体の器官や消化管、目の粘膜を守る働きがあるのでインフルエンザウイルスが付着するのを防ぐ働きがあります。



### ◆納豆やヨーグルトなどの発酵食品

発酵食品は腸を健康に保ち、免疫力が高まります。



※食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生とご相談してくださいませよう願っています。ポシブル店舗では皆様の体調管理を行わせて頂いております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせいただけますよう、よろしく願っています。

# 恵方ロールと「鬼は外」

2月3日(水)  
シヨート大町

シヨート大町の節分は鬼退治と恵方巻きならぬ、恵方ロールサンドイッチ作りで楽しみました。

ロールサンドには、みかんや桃ジャム、生クリーム、あんこなどを入れ、くるくると巻き寿司のように巻いて作りしました。「初めて作るけれど楽しいねえ」と西村さん。みなさんの手際の良さにびっくり。あつという間においしそうなロールサンドが出来上がりました。

そして、待ちに待った鬼の登場です。「鬼は外〜！」と言うのを忘れるくらいみなさん真剣にボールを投げつけながら、やんちゃな鬼に大笑いしていました。

興奮さめやらぬうちに、今度は着物を着た福娘も登場しました。福娘からは縁起物の福豆プレゼント。「これで良いことがあるね」「あなたは誰かいの〜？」と目を細めて喜んでおられました。着物の着付けは利用者様が手伝ってくださいました。

身も心もポカポカと温まり、手作りのおやつでお腹も満腹となりました。とても楽しく笑顔がいっぱいの節分でした。

(岡 亜佑美)



中身はなんでしょう!?



鬼をやっつけろー!



最後は仲良く☆



慣れた手つきで着付けをしてもらい福娘の登場です♪

# 「鬼は外 琴奨菊はうち?」

2月3日(水)  
まやるちよーく

今年の節分は、青鬼と赤鬼が登場。みなさんが組んだ円陣の中を大暴れです。みなさんお腹を抱えて笑いながら、走り回るこっけいな鬼をめがけて身を乗り出して豆を投げていました。

青鬼は無事に退治。残った赤鬼には琴奨菊が相撲勝負を挑みました。「はっけよいのこった!」

勝った琴奨菊には「まやるの〜長寿」鞍掛静江さんから、「何があってもくよくよしない!」と、長寿の秘訣の伝授がありました。

みなさんこの日は「いや〜大笑いじゃったね」と思い出し笑いをしながら帰られていました。

(藤澤 聡子)



頑張り〜琴奨菊〜! 赤鬼に負けるな〜!



鬼は一外ー!!! なかなかすばっこいな〜



ぎゃー! 参りましたー!



鞍掛さんからのありがたいおことは◎

♡チョコレートフォンデュパーティー♡

2月10日(水)  
シヨートみどりい

今年のバレンタインデーはチョコレートフォンデュパーティーを楽しみました。

日本のバレンタインは、主に女性から男性へ愛の告白としてチョコレートを贈る習慣です。そこで、みどりい一番の男前・黒瀬さんに登場してもらいました。

利用者様の近くへ黒瀬さんが行くくと「まあ！男前さんじゃねー」とみなさんから笑顔で迎えられました。黒瀬さんは照れながらもまんざらではない表情！それを見てみなさんまた大笑い。

お待ちかねのチョコレートフォンデュは、バナナ、ドーナツ、シュークリーム、バームクーヘンなどを、とろとろに溶かしたチョコレートにつけて食べました。大きく口を開けチョコを頬張り、につくりとされる方や「これ、チョコにつけたら美味しいよ！」とスタツフへすすめてくださる方もいらつしやいました。

食べ終わった後は、「美味しかったね」「また食べたい！」「満腹だね」と、みなさん満面の笑顔で満足な様子でした。ささやかながらの心温まる時間となりました。

(藤野 舞)



なかなか美味しいねえ◎



なんだか照れるねえ♪



男前とべっぴんの登場!



作品介绍

しゅりあちょーく

ちぎり絵



佐々木和枝さん



梅田昭子さん



木村マスエさん



古川千恵子さん

しゅりあちょーく、ちぎり絵グループの作品です。わずかな色の変化も見逃さず、実物そっくりに表現してあります。ウグイスやツルが今にも動き出しそうですね。次の作品が楽しみです。

# おもしろきかな我が人生

デイサービスセンター あすか大町

よしざき みきお  
吉崎 幹夫さん 昭和8年7月30日(82歳)

- ◆趣味・・・帽子集め 野菜作り
- ◆特技・・・料理



いちばんお気に入りの帽子



## 【子どもの頃】

わしや、東広島市の高屋の生まれでね。兄が2人、姉が1人、弟が2人の6人兄弟よ。冬にはよおスキーをしよったよ。今みたいにスキー板なんかなかったけえ、竹を割って火であぶってから先をカーブさせて使いよったよ。昔は何でも自分らで作りよったよ。それが当たり前じゃったけえね。

## 【社会人になって】

仕事は運転手よ。いろんな運転手をしたが、長かったのは広島バスの運転手じゃね。何年かね？もおよ覚えとらんが、定年まで頑張ったんよ(笑)

今でも覚えとるのは、踏切を通りよったら踏切の中でカンカン鳴り始めたんよ。鳴り始めとるのに、目の前の大型トラックが進まんね。横から電車は来よるし、絶体絶命の大ピンチじゃったんよ。どおしよおかあ思うたけど、今までの経験ととっさの判断で、ハンドルを右に切つてなんとか電車とぶつからんで済んだんよ。もちろんお客さんも乗つとつてから、みんな後ろで拍手してくれたんよ。会社に帰つたら怒られるか思ってたけど、上のもんから「よおやった！」という褒められたんよ。その後事故することなく、定年過ぎまで働いたね。

## 【奥様との出会い】

昔わしが勤めよった会社の前を、当時学生だった妻が通学するのに毎日歩きよったんよ。それで、気になつて声をかけたのがきっかけじゃね。ほんまはツレの友だちが気になつたんじゃけど、話をするうちに：まあ、そういうことよ。結婚式は昭和33年に弟と一緒に実家で合同結婚式をしたんよ。昔は珍しくなかつたけえね。

## 【家族】

子どもは娘が1人に息子が1人よ。仕事忙しかつたけえ、子育てには全然参加できずに妻に任せつきりだつたねえ。

## 【好きなもの】

趣味言うんか、まあ帽子はよおけえ持つとるよ。15...いや20ぐらいはあるかもしれんね。毎日違う帽子を被りよるけえね。

## 【奥様と2人】

まあ、どういふことはないがケンカはせんよ。今までケンカいふケンカはしたことがないんよ。わしが仕事せんよになつてから6年ぐらいかね？毎日妻のために弁当を作りよったよ。妻が仕事行く時に持たせるのね。弁当だけじゃないよ。夕食も作りよつたし、洗濯やら掃除やら家のことはなんでもしたよ。やつてできんことはないけえ。今でもたまに料理するんよ。簡単なものじゃ作るんよ。

それと毎日2人で風呂に入つて、背中を流し合ひよるんよ。湯がもつたないじやろ(照笑)

## 【想ひ出】

今までは子どもが小さかつた頃は仕事ばかりじゃつたし、いちばん楽しかつたという思い出はいろいろあつて決めれんね。娘が探してきてくれた、デイ大町に参加してる今がいちばんいいんかねえと思うよ。



赤バス時代の吉崎さん

制服姿が決まっています☆



参加の日は意欲的に体を動かしたり、みなさんやわたしたち職員のことも気にかけてくれる紳士的な方です。送迎の車中も会話が途切れることなく、時には笑い話、時には人生の先輩としての話をしてくださりありがとうございます。これからも元気に参加してくださいね。(松永水)

あすか歌声喫茶

4



あすか歌声喫茶

店長

くにもり すずこ  
國森 鈴子さん

※絵：ショートいわや 前川カ人

◆開店時間：

午後1時30分～4時30分

◆開店場所：

つどいの家＝月・金

療養センター＝火・木・土

こぼれ話 アラカルト パート①

セッション中に歌いながら指揮をするように腕が動くKさん。とてもお上手なので、どこかで指揮棒を振っていらつしやったのか伺いましたら、現役時代、勤務先の吹奏楽団でバリトニューフォニアムを吹き、活躍されていたそうです。バンドマスター的存在で指揮もされていたそうです。

『見上げてごらん夜の星を』の指揮は見事で、音の強弱や終止など、適格でエレガントな指揮に、ほかの利用者様方も合わせて腕を振りながら歌います。



みなさんの歌声に  
元気をもらっています！



今日は何を歌いましょうかね～

お気に入りの歌はお一人おひとりにございます。  
Iさんお気に入りの『砂山』。歌詞の潮鳴りの言葉で、故郷沖縄の海鳴りの音を思い出し、『青い目の人形』では沖縄で小学生の時、アメリカから送られてきた人形を思い出されるそうです。  
Tさんは大学入試合格発表の日、『人生の並木道』を初めて聴き、今でも歌ったり聴いたりすると当時のことを懐かしく思われるそうです。  
『昴』を歌っていたとき、寡黙な利用者様が目をキラキラさせながら「息子がカラオケでいつも歌う曲なんです。聴くだけだったから歌ってみたい」とおっしゃってくださいました。



全身を使って表現すると  
楽しく歌えます♪



へ入らせてもらい、話しかけたり小声で歌ったりしていると「♪ そくらくにさえずる♪」と歌い始め『美しき天然』という歌だとわかりました。  
うんちくを申しますと、この歌は日本で最初の3拍子の曲で、佐世保女学校の音楽の先生が教材として、九十九島の四季の風景を楽曲にしたそうです。年配の方々が『ジントの歌』『ズンタの歌』などと言っていた記憶があります。3拍子のズンタッタ・ズンタッタからきていたのは後でわかりました。



わたしの好きなもの 第二十五回



つどいの家  
ささき れいこ  
佐々木 伶子さん  
【和裁 日本舞踊】

若い頃に1時間ほど歩いて和裁を習いに行っていました。そのおかげで人から頼まれて着物を仕立てるようになりました。針仕事は好きでしたね。洋服を縫ったり、編み物を編んだり、よくしていましたよ。

娘が20歳の時には成人式の晴れ着を縫って着せました。晴れ着姿の娘を見てとつても嬉しかったのを覚えています。

それから好きで始めた日本舞踊は家の近くの集会所で習っていました。おけいこも楽しかったけど、1年に一度安佐南区民俗文化センターで発表会があり、特別な一日でしたね。

その日は朝早くから美容院へ行き、髪をセットしてもらい、仲間のみんなとおそろいの衣裳の着物に着替えて舞台に立った時はとても緊張しましたが、日頃の練習の成果を発表する場でとても充実した時間でした。

衣裳の着物は自分で縫っていたんですよ。仲間のみんなの着物も何枚も頼まれて縫っていましたね。

今でもダンスの中にはあの時の衣裳の着物がたくさん入っていて時々開いてみると、あの頃のことを思い出されて懐かしいですね。



素敵な衣装で華麗な舞☆

自分で仕立てたお着物で  
晴れ舞台に立つなんて  
佐々木さんだからできることですね◎

最近までご主人様と一緒にグラウンドゴルフもされていたそうで色々なことに興味を持って取り組まれていらつしやいます。「グラウンドゴルフは私の方が上手だったんよ」とこつこつ話されていました。今でも仲の良いご夫婦でうらやましいです。これからも楽しいお話を聞かせてください。(渡上 静栄)

“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ができます

<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

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

(編集: 新宅 佳那子)

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目20-1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5117

リハビリデイ・ポシフルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱるみどりい

緑井3丁目10-28

児童デイサービス ぱるびしやもん

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 まやるちよーく

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 しゆりあちよーく

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

毘沙門クリニク

シヨートステイ いわや

通所リハビリテーション 野の花

あすかケアプラザ 中須1丁目26-12

ヘルパーステーション あすか大町

デイサービスセンター あすか大町

シヨートステイ あすか大町

サービス付き高齢者向け住宅 レジデンスあすか

あおぞら保育園

【編集者のつぶやき】

もうすぐ春ですね。寒かったり暖かかったりと、気温の変化が激しいですね。そして花粉症の方には、しんどい季節ですね。ぽかぽか暖かくなつて、散歩したい日もありますが、油断すると大変なことになるですよ！わたし、洗濯物を外に干すのやめました笑。洗濯物にも花粉つくりやすいですよ。頑張つて乗り切りましょうね！