

6月号

ニュースレター

通算279号

あすか

ASUKA

2016年6月10日



開店準備室室長
三原 千春

～認知症カフェ～



オレンジカフェ大町が始まります!!

8月10日(水)14:00より 本格オープン

場所:あすかケアプラザ 2F セミナールーム

8月の本格オープンに先がけて、7月13日(水)14:00～15:30 プレオープンいたします。8月より毎月第2水曜日 14:00～15:30に開店しますので、皆さんのお近くに気になる方がいらしたら、是非お声掛けください。

お問い合わせは、☎082-830-5177 あすか高齢者相談室(松本)まで。ご来店お待ちしております。



オレンジカフェ大町のお客様は…

物忘れが気になってきた人やその家族、あるいはそういう人を身近に知っている人、またはそういう人を心配している地域の人です。



オレンジカフェ大町は…

そんな人たちが楽しいひと時を過ごし、ホッと安心できる場所です。

くつろいだ雰囲気の中で、安心して何でも話ができて、専門知識をもっている人たちと協力して、認知症の医療やケアサービスへの入り口となる可能性が広がります。



カフェのマスターは…

同じような関心事や問題を抱えているお客様が定期的に出会う機会を得て、情報や助言を得るだけでなく、親睦を深めカフェの外でもお客様同士が支援し合うことができるようになることを願っています。



カフェのプログラムは…

生演奏の音楽や歌、皆で懐かしい時代を振り返りながら自分史作り、明るいうリズムに合わせた体操など楽しいプログラムを準備しています。



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. オレンジカフェ大町が始まります!! 1
- 2. 知っておいて！熱中症対策 2
- 3. 事業所だより(みどりい、しゅりあ) 3
- 事業所だより(野ばら、いわや) 4
- 事業所だより(みどりい、まやる) 5
- 4. おもしろきかな我が人生～山田カズエさん～ 6
- 5. あすか歌声喫茶 7(最終回) 7
- 6. 生き生き地域サポート 7
- 7. わたしの好きなもの 第28回 8



知っておいて！ 熱中症対策

6月に入り梅雨入りした中国地方ですが、梅雨が明けると夏本番！暑い毎日が続きます。暑い毎日が続くと、熱中症の心配が出てきますね。

今月は厚生労働省からの資料を基に、熱中症予防のためのポイントをご紹介します。暑い夏、乗り切りましょう！

ポイント① 暑さを避ける

室内では・・・

- ◆ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ◆ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ◆ 室温をこまめに確認
- ◆ WBGT値※も参考に



外出時には・・・

- ◆ 日傘や帽子の着用
- ◆ 日陰の利用、こまめな休憩
- ◆ 天気の良い日はできるだけ日中の外出を控える



からだの蓄熱を避けるために

- ◆ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ◆ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。



ポイント② こまめに水分を補給する

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては命を落とす危険もあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【熱中症の症状】 めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分不良、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

【重症になると】 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



熱中症が疑われる人を見かけたら



涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の回り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



《ご注意》

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、からだの不自由な方は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するように心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。





しっかりした足取りです◎



おめでとうございます！

私たちみどりのスタッフと出会うて、早1年となった吉崎キヨさんは、5月11日で満101歳になりました。百合の花が大好きな吉崎さんに百合の花束をプレゼントしました。「この歳まで大切な家族と一緒に過ごせて、とても幸せです」とおっしゃり、とても喜んでくださいました。

101歳おめでとうございます

わたし、とっても元気です！

5月11日(水)
シヨートみどりの

くださいました。初体験の飛行機は「怖かった！ビクビクしながら乗ったよ。ははは(笑)」だそうです。「また旅行に行きたいね、次はどこに行こうかね？」とスタッフに笑顔で話されていました。

今は歩行器を使用されていますが、とても足運びが良く、姿勢もきれいです。食事でも残さず召し上がられます。スタッフにも、「私は何でも好き嫌いなく食べるから、こんなに元気なかもね」と笑顔でよくお話してくださいます。

(古川 千恵)



ご家族と一緒に♪



ザ・ビシャモンズinしゅりあ

5月29日(日)
しゅりあちよーく

「ジャカ ジャーン♪」軽快なギターとウクレレの男性3人組ユニット、「ザ・ビシャモンズ」のみなさんが今年もしゅりあちよーくにやってくる来てくださいました。さあ、歌声タイムコンサートが始まります。

『みかんの花咲く丘』『月の砂漠』などの懐かしい歌、大好評だったNHK朝の連続テレビ小説『あさが来た』の主題歌『365日の紙飛行機』もみなさん大きな声で歌いました。心地良い時が流れました。

リズムカルな演奏とユーモアあふれるトークに歌声はいつそう明るく、力強く会場いっぱいに響きました。みなさんの表情は笑顔いっぱい、まるで若い頃に戻られたかのようでした。楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。利用者様からは「懐しかったねえ」「楽しかったねえ」、ザ・ビシャモンズさんからは「皆さん、よく声が出ていらつしやいましたね」と誉めていただきました。次回も楽しみます。ザ・ビシャモンズのみなさんありがとうございました。

(金田 順子)



一緒に歌いましょう！



待ってたよ～♪



生演奏はいいね～◎





見事なシャクナゲです◎



ちょっとひと息◎



シャクナゲとわたし♪



きれいじゃね～☆

シャクナゲ満開！

5月12日(木)

13日(金)

野ばら

五月晴れの中、花みどり公園に「シャクナゲ」を見に出かけました。みなさん花みどり公園内の遊歩道を散策し、「とてもきれい！きれい！」と、喜ばれていました。
天候にも恵まれ、新緑に囲まれた公園内のベンチに座り、おやつを食べながら、さわやかな風と花を満喫できた2日間でした。
(宮崎 馨)

母の日 マチネコンサート

5月29日(日)

ショートいわや

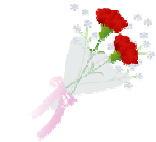
5月29日、小島裕子さんから「母の日のためのコンサート」をプレゼントしていただきました。ピアノの小島裕子さんは、いわやご利用中の北口恒子さんのお嬢さんです。
利用者のみなさんもこの日を楽しみに待っていました。朝からお化粧をされみんな準備万端のところで記念撮影を行って、母の日のプレゼント用にカーネーション付写真を作りました。
午後からはいよいよコンサート開始です。寝たきりの方もベッドの上からコンサートに参加しました。第1

部はクラシック、第2部は利用者の方々と一緒に合唱。生演奏に合わせた合唱はとても迫力がありました。大きな拍手に包まれてコンサートが終わりました。北口さん手作りのメッセージカードと花束、北口さんから伺った娘様のエピソードをお伝えしました。娘から母へコンサートのプレゼント、母から娘へ温かいメッセージと花束、感動的な母の日のコンサートになりました。

(林 健太郎)



写真付きカーネーション☆



みんなで一緒に♪



思い出に残る母の日だね♪



マチネコンサート大成功！



どんなアジサイになるかな♪ ショートみどりい

6月の梅雨本番に向けて、利用者様と一緒に折り紙でアジサイを一つひとつ丁寧に折り、みごとに壁画を完成させました。

アジサイの花言葉はいろいろありますが、その中の一つに『辛抱強さ』という花言葉があります。これは、アジサイの花の長さにちなんだものだそうです。大きな花の輪のように、人との輪も大きく広がり、色とりどりになるよう出合いを大切にしていきたいと思っています。これからも仲良く、気持ちよく日々を過ごしていきたいですね♪

(古川 千恵)



えーつーと、こうやって…



次は、こうやって…



完成でーす☆



かわいいのができよるよ～



花びらがいっぱいできたね◎



まやるちょーく大運動会

5月9日(月)
まやるちょーく

今年の運動会は、座ってできる準備体操に始まり、紅白に分かれての玉入れ、職員の飽く競争等で競いました。目玉種目は、『借り「者」競争!』紙を選んで、中に書いてある該当利用者様を連れてゴールです。
みなさん「笑い疲れた」と、「運動」ならぬ「大笑い」でいい汗をかいていらっしやいました。
(藤澤 聡子)



まずは座ってできる準備体操!



飴はどこだ=!



こっつも見つけたー!!



見つけたー!!



紅組の勝ちでーす!

おもしろきかな我が人生

つどいの家

やまだ

山田 カズエさん 昭和2年3月11日生まれ(89歳)

趣味・・・読書(今話題の『火花』もよみましたよ♪)

買い物が好きで福屋によく行きます

好きな食べ物・・・なんでも美味しく食べますが、穴子や鰻のような長い生き物は苦手です



【子どもの頃】

庄原で4人兄弟の3番目に生まれたんですよ。父は九州の炭鉱で監督をしようとただけど、仕事の関係で広島にきたそうね。庄原の尋常高等小学校に通ったんだけど、クラスでは副級長をやったからその頃から活発だったみたいね。級長は大体男の人がやるからやろうと思ってできなかったね(笑)。

【社会人になったの経験】

学校を卒業してから私はまだ勉強しなかったんだけど、家がそんなに裕福じゃなかったから働くことにしたんですよ。兄が戦争に出とつて「お国のためになるような仕事をしよう」と言われたから、野戦病院の看護婦になろうと思ったんだけど、母からは「兄が戦争に行つて大変な時だからあなたまで行つてしまったら辛い」と言われて、広島陸軍被服支廠(ひふくししょう)の試験を受けることにしたんですよ。

軍隊に出る人の服とか靴とかを作るところなんよ。今でいう職業安定所で試験をして合格してから、広島陸軍被服支廠で試験と面接があつたねえ。

軍隊というだけあつて大変な試験だったけどなんとか合格させてもらつて働くことになったんですよ。担当は軍靴を作る担当だったねえ。3年目には上等工員ついで幹部になるための試験を受けて合格したんだけどねえ。「今までで一番若い人が合格した」ってびっくりされたんですよ。

それから後輩の指導を任されることになってね。陸軍ついでとつてもきびしいところだったから、服装の乱れがあるだけで成績が下がるんですよ。後輩がそうやって成績を下げると、指導係の自分が竹刀を

持った上司からきびしく言われることになるから自分がしつかりせんといけん、と思つて一生懸命頑張つたねえ。そのせいか当時の教え子からは怖かつたつて言われたつたね(笑)。

戦後には大橋工業ついでところが広島陸軍被服支廠の仕事を引き継いだから、わたしも引き抜いてもらつて働いたつたね。その後もたくさんさんの仕事に就いたし大変なこともあつたけど、広島陸軍被服支廠で苦労した経験があるから大抵のことで

【ご主人との出会い】

大橋工業を辞めて22歳の頃写真館の助手をしとつたんだけど、親同士の付き合いで主人を紹介してもらつたんですよ。わざわざほかの女の人が家に会いに来るくらいにハンサムな人だったんですよ。

主人は国鉄で働いていたんだけど、字もとつても上手だったから、頼まれて駅にある看板の字はよく主人が書いてたねえ。昔の男の人だから頭が固くてとつてもきびしい人だねえ。いろいろ苦労したもんよ。だけど子どもが大きくなつてからは人が変わったみたいに優しくなつて、どこへ行くのもいつも一緒にいらつたねえ。主人の散髪にまで一緒にいらつたんですよ。

【ご家族との思い出】

主人が国鉄で働いていたおかげでバスを持つていて、電車なら一人分少ない料金の電車賃で行けたからいろんなところに旅行も連れて行つてもらつたねえ。

長崎や京都、北海道なんかにも行つたね。いろんな場所を見せてくれて主人には感謝しとるんですよ。私が57歳の時に主人が亡くなったんだけど、親しい友たちから

は相手を見つけて結婚したら？つて言われるんですよ。主人は難しい人ではあつたけど、良いところもたくさん見たからね。あんなまじめな人はおらんよ。だから他の人とは結婚できなかったし今でも忘れられんね。

【ご自身の家について】

つどいの家ではみなさんによくしてもらつて感謝しています。職員さんも優しいし、ほかの利用者さんもよくしてくれるんですよ。最近は腕が痛いんだけど、つどいの家にいる間は痛みも忘れるくらい楽しいからいつも行くのが待ち遠しいんですよ。



ご主人とツーショット



バスからの1枚

いつも明るく元気につどいの家を盛り上げてくださったり、スタッフの相談にも乗ってくださる山田さんにとっても感謝しています。これからも一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思います。(中村 尚史)



あすか歌声喫茶

店長

くにもり

國森

すずこ

鈴子さん

※絵：ショートいわや 前川力人

これまで7回シリーズで歌声喫茶のセッションの内容や利用者様方のエピソードなど『こぼれ話』として紹介させていただきましたが、今回は最終回となりました。

平成19年『小規模多機能型居宅介護事業所つどいの家』が発足し、歌のレクリエーションとして始まりました。歌や手芸、おやつ作り、ゲームといろいろなことをしていました。

手芸では、毛糸で10センチ四方のモチーフをたくさん編んでいたとき、ひざ掛けに仕上げたり、鍋敷きやおじやみ、フェルトで柔らかいボールなど作っていたとき、今でも利用しています。

時間の経過とともに、利用者様方の「歌がええよ」「はよう歌おうや」との声が多くなり、徐々に歌中心になり、今の歌声喫茶に至っています。

半年前から発声練習の前に歯科衛生士の先生に教えていただいた『あいうべ体操』を毎回していただいています。最初は「べー」と舌を出すことに抵抗がある方もいらつしやったのですが、「べーと出すことで鼻呼吸になって、気道からの感染リスクが少なくなるそうですよ」と丁寧の説明すると、すすんでしてくださるようになりました。

◆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

ドリンクメニュー

- * コーヒー
- * 紅茶
- * ココア
- * 緑茶
- * 昆布茶



ほか

最近では利用者様同士で「もううちよつと出しんさいや」や「口を大きく開けるんよ」などと言いながら和やかにされています。『あいうべ体操』をするようになってから発声の声出しもスムーズです。

お一人おひとりにお気に入りの歌や、思い出の歌を伺っていて、わたしの中で顔と曲目が一緒に思い浮かびます。お気に入りの歌や思い出の歌を楽しく歌っていたくために、歌いやすい音域に変えて歌っていたくことは大切に行っていることの一つです。

利用者様方の年齢層はわたしの親世代の方々が多く、共有する昭和の社会的背景も多く、歌の合間の世間話にも花が咲きます。

居室で休まれている時間の多い方も、スタッフが車椅子でお連れして、お好きな歌を数曲歌っていただきます。歌ってくださる時の表情は生き活きと表情明るく、周りも幸せな気分になります。

例えば、9年前の始まった頃は暗中模索でしたが、Iさんが「歌はいいですね。動ける人も動けない人も一緒にできるし、楽しく歌っていたくださいなさい。声を出す元気が出てきますからね」と励ましてくださり、今でも支えになっています。利用者様の一つひとつのニーズに応えながらの歌声喫茶です。

d ボタンをピッ！

生き生き地域サポート

テレビで簡単

RCCデータ放送の『生き生き地域サポート』をご存知ですか？県内の方がどなたでも簡単に、健康・医療に関する最新ニュースを読んだり、離れて暮らす家族に健康状態を知らせたりすることができるサービスです。

- 1 テレビのチャンネルをRCC中国放送(3チャンネル)に合わせる
- 2 リモコンの『d』ボタンを押してデータ放送にアクセス
- 3 メニューから『生き生き地域』を選択しリモコンで決定
- 4 生き生き地域サポートのトップ画面が表示される
- 5 見たいメニューを選択しリモコンの決定ボタンを押す

健康ニュース

健康・医療等に関する最新ニュースを提供

介護用品/

リフォーム

介護用品の紹介や在宅介護向けリフォーム情報を掲載

健康づくり応援店

健康づくり応援店として登録されているお店を紹介

あなたの街の

診療所

県内の医療機関を地域と診療科目から素早く検索

健康コラム

健康コラムや健康レシピを紹介

健康管理

離れて暮らす家族に健康状態を伝えたり、体調管理ができる
(要ネット接続)

わたしの好きなもの 第二十八回



ショートステイ
あすか大町
なかむら てるこ
中村 照子さん
【美容師の仕事】

私は仕事が好きでした。美容師をだいた
い60歳頃まで続けていました。好きなこと
だからずっと続けていましたよ。

子どもの頃から、友だちの髪を結って遊ぶ
のが好きだったんですよ。きれいにアップに
してあげたりしましたよ。

周りの人に「上手ねえ。髪結いさんになつた
ら？」と言われたのが美容師になったきっかけ
だったかな。単純なきつかけだったけど、自分
の手できれいに上げてあげるの特別な喜びが
ありましたよ。

高等学校を卒業してからすぐ、三原にあ
るお店に修行に入ったんですよ。ここらでは、
大きいお店でね、そこで一生懸命修行しまし
たよ。大変でしたけど、一生懸命頑張りました。
この時に着物の着付けも一緒に勉強しまし
ましたよ。それで、25歳頃から自分のお店を
持ったんですよ。友だちや知り合いがよく来
てくれてね、うれしかったですよ。

昔の美容師はなんでもこなしたけれど、中
でも好きな仕事は着付けだったんですよ。着
物が好きだったということもありますね。自
分で着てでかけることもありましたよ。
最近の着物は色んな色や柄があつてびっく

りするけど、私は昔ながらの上品な色が好き。
お客さんに着付けるときは、きれいにとい
うことはもちろん、着ていて楽なこととい
うことを心掛けたよ。また着たいと思つてもらえる
ようにね。

思い出に残っている仕事は、花嫁さんを綺麗
にしているときですね。特に息子の結婚式で
お嫁さんを綺麗にしている時が一番思い出深
いですね。大変でしたが、とても幸せでした。



着付けはお手のもの◎



スタッフとも仲良し♪



着物が大好きなんです



ショートステイ大町でのイベントでも、職員に着付
けをしてくださった中村さん。着物は日本人の
知恵が詰まっているとお話してくださいました。
着る人の年齢、体型に合わせてくれる柔軟さ。お
話を伺いながら、その様子、考え方はまるで、いつ
もやわらかな雰囲気での周りの皆さんに寄り添う
中村さんのお姿そのもののように感じました。

(松井 未来)

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

082-830-5177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ばるみどりい

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

通所リハビリテーション すべてが
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3丁目10・28

児童デイサービス

ばるびしゃもん

緑井2丁目13・17 2F

児童デイサービス ばるひよし

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

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

ショートステイ 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

ショートステイ 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

あすか訪問看護ステーション

“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ことができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください

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



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒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)

【編集者のつぶやき】

ん、バレエボール複雑で
す。女子は見事に五輪
出場決まったのですが、男
子が行けませんでしたね。
テレビの前で正座して応援
してたんですけど、届かな
かった。密かにバレエボー
ル少女だったわたしとして
は残念ですが、女子を精一
杯応援したいと思います。
はかにも続々と決まってい
ますね。体操の白井くんも
気になるところです。自分
の名前が入ったチョー難い
技が4つもあるなんて、スゴ
すぎ！楽しみたいです♪
あ、みなさん笑点みまし
た？新司会、昇太さんで
したね◎我が家は一通り
盛り上がりました笑