

11月号

ニュースレター

通算284号

あすか

ASUKA

2016年11月10日

デイ大町リニューアル！

JR・アストラムライン大町駅に隣接している、あすかケアプラザにあるデイサービスセンターあすか大町がこの冬、リニューアルします。

❖ 営業日の拡大

平日のみでしたが土曜日も営業します

❖ 利用定員の増員

20名だった定員が5名増員で25名になります



多くの方に利用していただいています。今まで以上にサービスの幅が広がり、より多くの方に利用していただけるようになります。



やすい ゆかり
所長 安井 由香里

「皆様に気持ちから元気になって
いただける場所を目指して」

デイサービスあすか大町が開設され
今年の11月で丸2年を迎えました。
本当に有り難い事、嬉しい事に来
てくださる利用者様が徐々に増え、こ
の度定員を25名に増員する事にな
りました。これからも今まで以上に
「一期一会」に感謝し皆様に喜んで
いただけるよう、職員一同チーム力
を高めて頑張って参りますのでこれ
からもどうぞ宜しくお願いいたします。



お問い合わせは

☎082-879-1225 まで

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. デイ大町リニューアル！ 1
2. 事業所だより(いわや) 2
3. 絵画のご紹介 3
4. 健康だより 3
5. ショートステイみどりいのご紹介① 4
5. ショートステイみどりいのご紹介② 5
6. おもしろきかな我が人生
～住井 秋義さん～ 6
7. わたしの好きなもの 第32回 7
8. ちゅうもーく！あすかで働くおかあさん 2 8



スポーツの秋

いわや大運動会

10月21日(金)
シヨートいわや

やってきました！いわや大運動会！杉原さんの元気な選手宣誓で幕を開けました。

まず、競技に入る前にしつかり準備体操を行いました。

紅組と白組に分かれて、「玉入れ」と「パン食い競争」をしました。狙いを定めてエイッ！と玉を投げ込みます。いつもはお上品なみなさんも、パン食い競争では思いっきり大きな口でパンを狙います。相手チームを

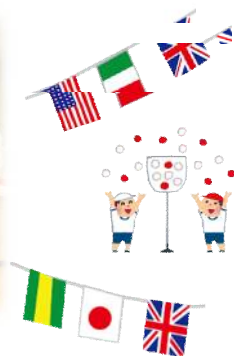


メダルが輝いています♪

杉原さんの元気な選手宣誓！



大きな口を開けてパンにかぶりつきます



ムに負けまいと、とても白熱した競争になりました。職員対抗合戦では「ラムネ一気飲み」「ストッキング相撲」を行い、大笑いの大盛り上がりで終了。いい汗を流した後は、パン食い競争でゲットしたドーナツをみなさんと美味しくいただきました。スポーツの秋と食欲の秋をいっぺんに味わえた運動会でしたね。(前川 力人)



ラムネの一気飲み



ストッキング相撲は大盛り上がり



玉入れは狙いを定めて…



準備運動もしっかり行います



大山秋色

レジデンスあすかで紅葉狩りを……

色とりどりの紅葉と澄んだ青空が描かれた秋の大山の1枚。絵画『大山秋色』が、あすかケアプラザに届きました。作者は、光風会の末田 孝(すえだたかし)先生です。早速レジデンスあすか4階のエレベーターホールに飾らせていただきました。

エレベーターが開くと、今のシーズンにぴったりの紅葉した山々の絵画がお出迎えます。とても大きな絵画ですので、迫力満点です。雲一つない秋の空に、赤、黄色、オレンジに染まった山々。鳥取県と岡山県の県境に立つ絶景スポットの鬼女台(きめんだい)から見た大山、鍵掛峠を描かれています。春・秋と大山に足を運ばれ、スケッチされたそうです。

この絵画は、今年完成したばかりの新作で、制作期間は約2カ月間の大作です！秋の紅葉シーズンに間に合うように作品を仕上げられました。

大山は有名な観光地でもあります。みなさんの中には思い出の地である方もいらっしゃるのではないのでしょうか？昔を思い出して懐かしく思っていたら……と末田先生はおっしゃっていました。



見事な紅葉ですね



迫力満点の絵画です

みなさんもケアプラザに來られた際は、是非見にいらしてくださいね。



健康だより

2016年11月

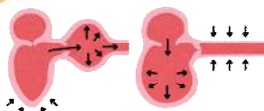
Vol.7

ヒートショックについて

ヒートショックとは

温度の急変により体がダメージを受けることです。例えば、寒い冬にお風呂に入る時、暖房のよく効いた部屋から、寒い脱衣所で服を脱ぐと体が急に冷やされます。その後、熱いお湯に浸かると、身体は急に温められます。身体は短時間の間に急に冷やされ、温められることで、血圧や心拍数に急激な変化を起こします。このように血圧の急激な上昇や下降、心拍数が速くなったりする状態のことをヒートショックといいます。

血圧の急激な変動は心臓に負担をかけ、「心筋梗塞」や「脳卒中」が起こりやすくなります。



入浴に伴う血圧の変動

- 1 寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体が熱が奪われないように毛細血管が収縮し、血圧が上昇(↑)
- 2 浴槽に入り熱い湯に触れると交感神経が緊張するため、血圧が急激に上昇(↑↑)
- 3 浴槽内で肩までどっぷり湯に浸かると、水圧により心臓に負担がかかり、さらに血圧が上昇(↑)
- 4 その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し、血圧は急激に下降(↓↓)
- 5 浴槽から上がると水圧がかからなくなる為、血圧は下降(↓)
- 6 入浴後、脱衣所が寒いと温まった体が冷えるため、熱が奪われないように再び毛細血管が収縮し、血圧が急激に上昇(↑↑)

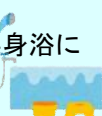
ヒートショックの影響を受けやすい人

1. 65歳以上の高齢者
2. 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている人
3. 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器の病気をもっている人
4. 不整脈がある人
5. 肥満気味の人
6. 熱いお風呂に入る人
7. 一番風呂に入ることが多い人
8. お風呂に首まで浸かって入る人
9. 飲酒して入浴する人



●入浴するときの対策

1. 食後1時間以上空けてから入浴する
食後は、消化器管に血液が集まるため、血圧が少し下がり気味なので注意が必要。
2. 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む
入浴し汗をかき、体内の水分が減ると、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞がおきやすくなる。
3. 脱衣所を暖かくしておく
脱衣所に暖房器具を置き、居室と脱衣所との温度差をなくす。
4. 浴室を暖かくしておく
浴槽のふたを開けて、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまき、浴室を暖めておく。脱衣所と浴室の温度差をなくす。
5. お湯の温度は低めに
お風呂のお湯の温度が熱いと心臓に負担がかかるので、設定温度は38度～40度程度のぬるめにする。
6. かかり湯をしてから浴槽に入る
浴槽に入る前にまず、心臓に遠い手や足から身体に湯をかけて、お湯に身体を十分に慣らしてから浴槽に入る。
7. 半身浴にする
全身浴は身体にかかる負担が大きいので、半身浴にして身体にかかる負担を減らす。



8. 急に立ち上がらない

浴槽から出る時に急に立ち上がると、血圧が急激に下がり、立ちくらみを起こして危険。

9. 飲酒して入浴しない

飲酒すると血管が広がり血圧が下がる。その状態で入浴すると急に血圧が上がり、よりヒートショックの危険性が高まる。



●トイレでの対策

1. 暖房器具を置く

少し費用がかかりますが、冬場に冷え込む寒いトイレでは「トイレ用ヒーター」を置くことや、「温水暖房便座」を取り付けることが望ましいです。

2. トイレに行く際は、上に一枚羽織る

肌着、衣服、カーディガンや半纏と重ね、上半身を暖かくしておくと、下半身の冷えが軽減されます。

今はまだ寒さも厳しくなく、ヒートショックを起こす確率は低いかもしれませんが、しかし、いざ寒くなってから急にヒートショックの対策や予防を始めたのでは遅いように思います。
設備など購入できる物や、設置できるものは、早めに準備しておきましょう。

～「その人らしさ」を大切に～

ショートステイみどりいのご案内

生活相談員
いずみ ふじお
泉 富士生



ショートステイみどりいは、高橋内科小児科医院の3階と4階にあり、3階はショートステイ、4階は療養型病棟に分かれています。
定員は3階:1日17名、4階:1日19名です。
いつも笑いの絶えない、笑顔いっぱいのショートステイみどりいです。



こんな方にオススメです

- ❖介護度が高く、ご家族の介護だけでは在宅での生活が難しい方
- ❖ご家族の病気、冠婚葬祭、出張などで介護が必要な方
- ❖ご家族の介護による身体的、精神的な負担がある方
- ❖一時的に在宅での日常生活に支障のある方

など



【ショートステイみどりい 1日の流れ】

7時00分	8時00分	9時00分	10時00分	10時30分	11時00分	11時10分	11時30分	12時00分
起床	朝食	健康チェック 口腔ケア	お茶休憩	遊びリテーション	お茶休憩	口腔体操 昼食のメニュー紹介	手洗い、 昼食の準備	昼食
洗面、着替えなど 身支度をします			午前のプログラム 前に水分補給		「遊び」と「リハビリ」 を組み合わせたプログラム。 楽しみながら体を動かします			食事は事業所内の 厨房で手作りしていますので、 できたてを召し上がっていただけます
								
13時00分	14時00分	15時00分	16時00分	17時00分	17時20分	17時30分	18時30分	19時00分
口腔ケア くつろぎタイム	プログラム	おやつ休憩	自由時間	口腔体操 手洗い、 夕食の準備	口腔ケア 手洗い、 夕食の準備	口腔ケア くつろぎタイム	口腔ケア くつろぎタイム	順次就寝
テレビを観たり、 読書をしたり、 ゆったり自由に 過ごしていただきます	ボランティア の方がお手伝い に來てくれます		お部屋で休んだり、 同席の方とおしゃべりしたり、 自由に過ごして いただきます					21時の就寝に 合わせて、 準備をします
								

【ショートステイの内容と取組み】

- ◇ご自宅での生活の継続を基本とし、安らぎのある快適な環境の中で『ご本人本位』のケアを介護職と看護職がしっかりと力を合わせて提供します。
- ◇お一人おひとりが持つおられる力を見出し、自信や尊厳のある暮らしへとつなげていきます。
- ◇利用者様の身体に起きている異常や体調の変化、健康への留意、そして身体に及ぼす危険（転倒、事故や感染等）を見極めます。
- ◇音楽やリハビリ、レクリエーション等心身の活性化を図るサービスを行っています。
- ◇住み慣れた地域でその人らしい、質の高い生活を送れるよう援助します。対象の方は介護保険で要支援、要介護の認定を受けてられている方です。

みどりいの会

スタッフとご家族の交流会として、今年で4年目を迎えます。コンサートを聴いたり、スタッフが余興をしたり、楽しい時間をお届けします。



【こんなイベントをしています】

敬老会

長寿の方や、祝い年の方々の表彰をします。表彰式のあとは踊りや歌の会場で楽しんでいます。



ボランティアグループ「すまいる」のメンバーが来てくださいます。みなさんで楽しいひと時を過ごしましょう！

ボランティア



んをお招きしています。至近距離の大迫力の演技にみなさん感激です。

神楽観劇



かわいい園児さんたちとの交流会です。園児さんたちの笑顔に、利用者様にとっても良い笑顔が生まれます。

保育園児さんと交流会



利用者様とスタッフが一体となって、真剣に協議に取り組めます。「やった！入った！」「悔しい～」「入らんかったあ」など、様々な歓声が飛び交います。

運動会



まやるちょーく

すみい あきよし

住井 秋義さん 大正7年12月8日生まれ(97歳)

「健康に感謝」

広島市安佐郡安村上安
6人兄弟の3番目次男として生まれる

おもしろきかな我が人生



【勉強勉強また勉強】

わしは学校の先生を目指していたから、上安小学校に朝6時に行って勉強したんよ。家に帰っても電球が一つしかなく暗くて勉強できんかったから、夕方もう学校に残って受験勉強しよったね。3年生で級長になつてね。その頃遊びは無かったから勉強ばかりだったね。家が農業だったから、帰ってからは田の草をとったり、井草をとって干して畳表を1日2枚くらい作つたよ。

【父の危機】

わしが13歳の時、風も強く、寒くて雪も降る日、父が近所の兵隊さんのお見送りに行つて、当時はみんなでバンザイバンザイと言つて送り出すものだった、姉の家で酒を飲んだ帰りにおらんかったんよ。その頃電話は村役場が農協くらいしかなかったけえ、連絡が取れんね。みんなで探し回つたね。結局、土手の精米所で、酔いつぶれて寝とつたんよ。それをその奥さんが見つけてくれてね、凍死寸前で瀕死の重体だったんよ。

しばらくして、良くなったと思つたら目が見えんくなつてね。東京に行かんと治療できん時代だったんよ。父はまだ54〜55歳だったんよ。仕事ができんようになって、兄は高等学校を出て大町に働きに出て、わしは麦を作つたり家の仕事の手伝いをしたんよ。

【就職】

義兄が「技術屋になったらどうか？」と町工場を世話してくれたんよ。そこで半年くらい働いて資格を取り、三菱重工に合格したんよ。月給60円くらいじゃったかね。

半年くらい働いた頃、兵役検査を受けんといけんくなつて、可部の検査場に行つて、甲・乙・丙の「乙」に決まつたんよ。乙に決まつて喜んでたんよ。んじやけど、支那戦線が激しくなつて、昭和14年に乙にも召集があつたんよ。戦争に行つて間、会社の席は残しとつてくれて、給料まで払つてくれるというけえ有難かつたよ。

【戦争】

陸軍の部隊の単位には、師団・連隊・大隊・中隊・小隊・分隊があつて、わしは機関銃中隊に8年在籍したんよ。連隊で兵器の修理の教育を受け、続けて今度は教育をする側になつたね。ペテランになった頃、分隊長として戦線に出たんよ。わしは敵を味方に入れるにはどうしたらいいか考へとつたけえ、虐待はしたくなかつたんよ。

ある日、支那人の主人の葬式をしとつたけえ、わずかな日本兵で香典を送つたんよ。すると、後にわしらが食うや食わずで守備をとつた時、支那人がやつて来てね。「撃つな！」と指示して見ると、香典返しとして大きなドラム缶にいっぱい飯を炊いて持つてきてくれたところだったんよ。あん時は手を合わせて拝んだよ。それから楽になった。いろんな国の人と接したけど、誠心誠意接すれば人間いもうもんはどこの人も変わらんんよ。同じ命を持つて生まれてきとるんじやけえね。

【結婚】

28歳で兵隊から帰つたんよ。「急にいいもん食べたら胃が驚く」言うて、1ヶ月はおかゆだったね。戦争から帰ると男が少なくて養子の話が沢山あつたけど、父は「米糠(こめか)三合あつたら養子に行くな」と常々言いつたけえ、断つたんよ。30歳の時に、おじに紹介された子が湯来町の郵便局に勤めとつたけえ見に行つたんよ。遠くで見たら元氣そうなけえ、見合いを進めたんよ。

見合い当日はどがいな話をしたらいいかと思つたけど、将来どうするんかいう話をしたね。結婚して社宅に住み、息子が3人生まれたんよ。女房は昔から和裁を習つとつたけえ、家で息子たちの面倒を見ながら和裁もしよつたよ。

教育は女房に任せとつたわ。長男は級長をするほどで、次男も頭が良く、三男坊は優良児で育つて一番大きかつたんよ。息子らは勉強はなんとかついていきよつたよ。わしは自分が勉強できんかった悔しさがあつたけえ、「身につけたもんは宝だから勉強だけはやりんさい。金はいつなくなるかわからんが好きな事はやりんさい」と言つとつたよ。

3人とも大学を出てね。次男は養子に入つたけど、本人が良いなら良いと思つたよ。

【仕事】

女房は人付き合いが良く、人に愛されとつたよ。実家が雑貨屋のような感じだったけえ、商売に向いてとたんじやろう。ちいとは商売をやつてみたいという気になつとつたらしいわ。

月の友いう会社に入つて、緑井を主体として月賦販売をしようたよ。毛布でも月に100枚売つとつたね。わしは55歳で三菱重工の定年を迎えたんよ。着物を売つたりして売り上げが良かったけえ、住民の協力を得て『佐東寝装』を立ち上げたんよ。女房も勝気なところがあるけえ、どつちかが合わさずにややつていけんよ。

仕事は、内容も地域も分担してやつとつたんよ。それから店は店が火事になったり、山あり谷ありだったね。今は三男坊に任せとるんよ。

【今までを振り返つて】

人に任せず、率先して苦しみに入つていったね。また、それを手柄のようにわーわー言つても仕方ないし、健康でやれたことに感謝しとるよ。

30代の頃



夫婦で弟の結婚式にて



お話を伺うと、すらすらと昨日の事のように細かい所までお話しくださり、その記憶力に本当に驚きました。特に戦時中のお話は、鬼気迫り切なくて胸が熱くなりました。ずっとお元気でまだまだいろんな事を教えて頂きたいと心から思いました。
(藤澤 聡子)



ショートステイいわや
みずの やすお
水野 康生さん
【釣り】

好きなものはいっぱいありますよ！釣り、スポーツ観戦、動植物の飼育、音楽、お酒などが好きですね。

その中でも一番好きなのは釣りですね。以前はよく泊まり込みで東京湾まで行って船釣りをしていました。エサにはアジやイカを使つて：

クローラーボックスに入りきらないくらい大きなブリが釣れるんですよ。終わったら電車で下宿先まで帰るんですけどね：

ブリの尾鰭が入れ物からはみ出してるものですから、よく周りの人に注目されましたよ(笑)

下宿先では、私がブリを捌いて刺身にしていました。ブリが大きいものからです、まな板も大きなものが必要で、材木屋さんに行つて作つて

もらっていましたね。包丁も使い分けていて、自分で研いで切れ味を見たりするんですよ。



料理にもこだわっています



いわやは楽しいよ～♪



釣った魚は全てご自身で料理され、まな板や包丁にも拘られているという抜かりない水野さん。見習いたいなあと思います。お話をさせているときの水野さんはとても生き生きとされていて、本当に釣りがお好きなのだなと感じました。多趣味で物知りの水野さん。これからもいろんな知識をお聞かせいただけたらなと思います。

(松木 達也)



レジデンスあすか
きのもと りょうこ
木野本 涼子さん
【詩吟】

今年の夏にレジデンスに入居された木野本さんは、若い頃より多趣味で、30年あまり詩吟・日本舞踊・三味線・太鼓など幅広くされていたそうです。

日本舞踊は若松流で年1回の踊りの会には必ず出演され、お写真はその時のものです。写真からも艶やかな舞が想像できますね。

三味線は藤本流で名取として活躍されていましたが、数年前に大病を患い体力的にも続けるのが難しくなり今はされていないそうです。

詩吟は絶頂期に比べ、音域が下がってしまったと寂しい表情を浮かべておられました。

しかし、今でも週に一度続けておられ「水真流清心詩吟会」の師範として活躍されています。師範になられたのは今から5年程前だそうです。

30年もの間、詩吟を続けてこられたのは師範の森岡恵山先生の人柄の良さのおかげと話してくださいました。



とってもきれいです◎



今現在も多趣味な木野本さんはレジデンスの他の入居者様いつも楽しく笑顔で過ごされています。これからも末永くお元気に暮らしていただきたいと思います。

(原田 陽子)



ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 2



あすかにはワーキングマザーがたくさんいます。家事、育児、仕事をこなしている、たくましいお母さん職員の方にスポットをあててご紹介します。

ワーキングマザーとは？

家事、育児と仕事を両立させている母親たちのことです。



ショートステイ いわや
大石 彩

★入職何年目ですか？
育児休暇期間を教えて下さい。

入職7年目です。

育児休暇期間は平成26年5月24日～平成27年5月31日でした。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありましたか？

ありました。想像もつかない生活が始まる怖さが…(笑)

でも、いざ復帰すると子育ての先輩がたくさんいたので、いろいろな相談をすることができ、不安はなくなりました。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

男性職員が多いフロアですが、みんなが優しく気遣ってくれたり、フォローしてくれたり、現場を明るく盛り上げてくれています。

★仕事と子育て・家事の両立はどうですか？

復帰してすぐは、子どもの発熱などで急な早退、休みがたくさんあり、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

しかし、主人と職場のみんなが助けてくれるので、今では安心して楽しく仕事と子育てができています。

★あすかの魅力を教えて下さい。

子育てをしながら、働くことは本当に色々ありますが、みんながフォローしてくれるのでとても助かっています。また、他事業所の職員の方々も「子どもちゃん元気？」と声をかけてくださるので、とても心強い職場だと思います。



素敵なお顔です☆

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てつが
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

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
おおぞら保育園

緑井2丁目11・11・102

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・山下 栞)

【編集者のつぶやき】

プロ野球終わりましたねー。カブのみなさん、頑張ってくれましたね。来年の楽しみができました◎一気に関本一になっちゃったら、ファンも32年ぶりで慌てちゃいますから、まずはリーグ優勝から順々にばらばらいきましようね笑 また号外を作ろうと思っただけですが、惜しい結果だったので、今回はありがたうボスターを作りました。まやるちよーくからの依頼だったので、まやる村の村長の胸上げ写真を使わせていただきました。我ながら傑作ができましたよ♪興味のある方はお越しください。爆笑必至のボスターお見せいたします！