5月号

ニューズレター
あすか
ASUKA

通算290号

2017年5月10日

高齢者肺炎球菌ワクチンに加えて13価肺炎球菌ワクチンを受けましょう
～65歳以上の肺炎予防のために～

【65歳になったら肺炎球菌ワクチン接種を！】

戦前、日本人の死因は肺炎、結核等が上位を占めていましたが、抗菌薬の開発でほとんどの感染症は激減しました。しかし、肺炎による死亡率は横ばいです。2011年には脳血管障害を抜いて肺炎が死亡原因の3位（1位ガン　2位心疾患）に上昇しました。若い人も肺炎にかかりますが、肺炎で死亡する人の94％が75歳以上の高齢者なのです。

このことから国は、平成26年10月より65歳以上の高齢者に肺炎球菌ワクチンの定期接種を開始しました。定期接種の対象者は65歳から70歳、75歳…100歳と5歳刻みになっています。今年度の定期接種対象者は平成29年度中に65歳、70歳…100歳を迎える人です。そして平成31年度以降は65歳の人だけが対象となります。（広島市の助成対象者は4,600円で受けることができます。しかし、今年度と来年度に節目の年に当たらない場合は助成の対象にはなりません。）

【誤嚥性肺炎の予防にも】

要介護度が高く栄養状態の悪い高齢者に多い誤嚥性肺炎は、ワクチンだけでは予防できませんが、口腔ケア、栄養状態の改善、リハビリなどに加えて肺炎の起因菌として最も多い肺炎球菌に対するワクチンを接種することは大変有効なのです。

【2種類のワクチンの接種が有効！】

さらに、アメリカでの大規模臨床実験の結果から、2種類のワクチンを1年以上の間隔をあけて接種することで格段に予防効果が上昇することが証明されました。これを受けて日本呼吸器学会は平成27年1月、65歳以上の成人に2種類の肺炎球菌ワクチンの接種をすることを提唱しました。

それは、現行の肺炎球菌多糖体ワクチン（ニューモバックスNP）に加えて、現在乳幼児に接種している肺炎球菌結合型ワクチン（プレベナー13）を1年以上の間隔をあけて接種するというものです。ご自分やご家族の健康を守るためにワクチン接種を考えてみましょう。　（理事長　高橋勲）

【推奨されているワクチン接種の例】

●65歳以降に現行の肺炎球菌ワクチンを受けている方

前回接種から
1年くらい空いていたら
いつでも

13価肺炎球菌ワクチン
（プレベナー）
接種代金：10,300円

●公費での接種を逃した方

13価肺炎球菌ワクチン
（プレベナー）
接種代金：10,300円

1年くらい後

23価肺炎球菌ワクチン
（ニューモバックスNP）
接種代金：7,000円

※どちらのワクチンが先でも構いません

●65歳以上で肺炎球菌ワクチンを受けたことがない方

・今年度（平成29年度）助成対象の方（65歳から5歳刻み）

23価肺炎球菌ワクチン
（ニューモバックスNP）
接種代金：4,600円

1年くらい後

13価肺炎球菌ワクチン
（プレベナー）
接種代金：10,300円

・来年度（平成30年度）助成対象の方（65歳から5歳刻み）

13価肺炎球菌ワクチン
（プレベナー）
接種代金：10,300円

1年くらい後

23価肺炎球菌ワクチン
（ニューモバックスNP）
接種代金：4,600円

※H30.4.1～H31.3.31の間に接種してください

◆平成31年度からは65歳の方だけが助成対象となりますのでご注意ください。

これらのワクチン接種は随時行っております。詳しいことはお問い合わせください。
お問い合わせは　**高橋内科小児科医院　☎082-879-3143　まで**

まあ きれいじゃね！ 満開じゃね！

4月7日（金）
ショートいわや

ショートステイいわやでは初めて、お花見ツアーを行いました。毘沙門台から安東にかけて、そして上安の団地内は知る人ぞ知る桜のスポットに恵まれた所でした。

この場所は、しゅりあちょーくの運転手さんのおすすめコースで、満開の桜並木に窓越しで手が届きそうな距離まで近づく事ができ、とても美しい風景を楽しむ事ができました。日頃は口数の少ない利用者様が「きれい」と言われ、職員全員で感動しました。

車内では「昔、土師ダムに行ったのよ」「最近は行っとらんけぇ嬉しいよね」「きれいよね」と会話が弾みました。

お昼は美味しいお花見弁当を皆様と一緒にいただきました。「お弁当美味しいね」「来年もみんなで桜を見ようね」と嬉しい声をいただきました。ぜひ、来年も一緒にお花見しましょうね！

（土居　靖恵）

きれいな桜よ～♪

満開！

手が届きそうなね◎

手のひらに春が来た♪

桜の春

4月4日（火）
ショート大町

「春といえば桜」「桜といえば春」今年もケアプラザから大きな満開の桜の木を贅沢に堪能しました。おひとりずつテラスに出ていただき、桜をバックに記念撮影☆

ステキな記念写真を撮り終わると、フロアに戻り美味しいお饅頭と抹茶を味わいながら皆で春の歌を楽しみました。

皆様の明るい笑い声で、今年もショート大町に春を呼び込むことができました。

（井上　弓季恵）

桜を見ながら
ゆっくりお茶を楽しみます

男前に撮ってよ！

先月号でも紹介した3階からの桜◎

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. 65歳以上の肺炎予防のために ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 事業所だより（いわや、ショート大町） ・・・・・・・・・・・・ 2
3. 事業所だより（まやる） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
4. 作品紹介（野ばら）
5. デイサービスセンター野ばらのご案内① ・・・・・・・・・・ 4
　デイサービスセンター野ばらのご案内② ・・・・・・・・・ 5
6. おもしろきかな我が人生
　～吉岡　良江さん～ ・・・・・・・・・・・ 6
7. 健康だより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
8. わたしの好きなもの　第37回 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

お花見まやる in asa zoo

3月29日（水）～4月11日（火）
まやるちょーく

「今年もお花見に来れたね。来年も来ようね」

恒例のお花見イベントですが、今年は安佐動物公園に行ってきました。「初めて来たわ」「60年ぶりよ！」「桜はあるんかね？」と、皆さん動物園への期待や不安で胸がいっぱいでした。

ヒヒ、フラミンゴ、キリンなどをメインに見て回り、休憩では稲荷寿司を食べていただきました。皆さんペロリと召し上がり嬉しい驚きでした。

「3年先はわからないけど、来年は元気でまた来たい」1日1日、1年1年を大切に、しっかりとした足取りで皆さんと共に歩んでいきたいと改めて思う事でした。

（藤澤　聡子）

あ～楽しいっ！

後ろにゾウさんが見えまーす

じゃんけんホイ！

こんなに近くにキリンさんがっ！

作品紹介

今月の壁画

野ばら

エレベーター前の壁画。4月は菜の花と桜のコンビネーション壁画となりました。みんなで同じことをするのではなく、お一人おひとり役割分担があります。折り紙を切る担当、糊を付ける担当、貼る担当などです。
皆さん、「私が担当したとこがこんなに素晴らしい作品になるとは…」と喜ばれています。
壁画の向こうに見える『野ばらの樹』も素敵でしょ♪

①切る担当

②糊付け担当

③貼る担当

大迫力の壁画完成！

奥には桜満開の野ばらの樹が…

認知症対応型通所介護
デイサービスセンター　野ばらのご案内

～いつまでもあなたらしく できること、したいことをプロデュース～

所長　小田（おだ）　聖子（せいこ）

野ばらは、日々同じ職員が対応するので、なじみの関係が築けます。
みなさん、安心して過ごしていただくことができます。
どんなことでもご相談ください。お一人おひとり合った提案をいたします。

こんな方にオススメです

- ❖少人数でゆっくり過ごしたい方
- ❖物忘れや日常生活に少し不自由が生じ始めた方
- ❖ご本人、ご家族が認知症の周辺症状で悩んでいる方
- ❖個別ケアをご希望の方
- ❖ADLの維持、改善をしたい方
- ❖ご本人、ご家族のQOL向上を目指したい方　　など

※ADL…日常生活動作　QOL…生活の質

【野ばらはこんなところです】

どんな相談でも承ります！
利用者様、ご家族の不安を取り除いていきます。

生活相談員
宗金珠美

木村康恵

やっぱり温かい食事と、美味しいおやつですよね～♪
一緒に作ったり、イチオシのお店に買い物に行ったり、みなさんと楽しんでいます。

さ～、今日はどこに散歩に行きますか？
野ばらは外出できるところです。

内海実佳

月々の壁画はお任せください！
みなさんと一緒に切ったり、貼ったり、悩んだり…
素敵な作品を作ります。

沖野淳子

季節の野菜やお花なら知ってますよー！
みなさんと相談しながら、野ばら花壇を華やかにしています。

小田香代子

【1日の流れ】

9:00	到着・お出迎え 健康チェック・水分補給
10:00	プログラム（お好きな飲み物を飲みながら） 音楽、創作活動、外出 体操、入浴
11:30	プログラム終了
11:45	口腔体操、早口言葉 昼食準備
12:00	昼食
13:00	口腔ケア 昼休憩
14:00	ゆっくりされる方 創作活動、外出、入浴
14:30	お茶休憩
15:30	喫茶
16:00	送迎開始

天気の良い日は、お弁当を持って外出します

壁画や野ばらの樹を作ったり、夏には千羽鶴を折ったり

花壇の手入れをしたり、近所に散歩に出かけたり

自分たちでおやつ作りをすることも

【こんなイベントをしています】

新年会

芝辻としをさんの演芸 南京玉簾などを披露◎

獅子舞で無病息災のお祓いを

外出

西風梅園のしだれ梅がとっても綺麗

竜王公園から市内が一望◎

外で食べると美味しいね◎

初寅祭

毘沙門天の初寅へお参りに

紙芝居サークル【陽だまり】

紙芝居サークルの陽だまりさんを招いて

花壇

花壇には四季折々の花が咲きます

運営推進会議

利用者様、ご家族、地域の方が集まって半年に1度の報告会

誕生会

誕生日当日にお祝いします！

【シンボル・野ばらの樹】

野ばらの大黒柱は、季節ごとに表情を変える【野ばらの樹】になります。

春は桜が満開に、夏は爽やかな緑に、秋は鮮やかな紅葉に、そして冬は雪化粧と変身します。

今日もみなさんのことを優しく静かに見守っています◎

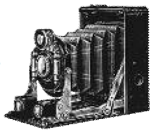
春

春になると桜が満開に

秋

秋には美しい紅葉が

おもしろきかな我が人生



まやるちょーく

吉岡（よしおか）　良江（よしえ）さん　昭和4年1月25日　（88歳）

【好きな食べ物】
イカ…イカのお刺身が大好き！

【子どもの頃】

わたしは備後の府中町で生まれました。福山までは1時間位かかる所。3人姉弟の長女で弟が2人。弟たちとはよく喧嘩をしたものよ。弟が悪かったから…(笑)　時にはわたしが弟を叩いて勝ってたよ(笑)

小さい頃は友だちから「どうせんのよっちゃん」と呼ばれとったんよ。洞仙焼きが家の外から出てきてたからね。

両親は優しかったよ。祖父母も一緒に暮らしていて7人家族だったよ。おじいさんは『草津節』が好きでね、こしよく口ずさんでいたから、わたしも覚えました。「草津よいと～こ、いちどはおいで～♪」とね(笑)♪

勉強はあまり好きじゃなかったけど、学校には行かないといけない事だと思っとったよ。府中では小学校が東校と西校とあってね。わたしは人数が多かった東校に行っとったんよ。

【仕事】

女学校を卒業して就職したんよ。府中町にある電話局に勤めて、電話交換士(昔の、電話を繋ぐ仕事)の仕事をしました。17歳から長く勤めたからね。かれこれ10年は勤めたかね。

職場では、上から1号、2号、3号とあって、私は3号になったんよ。部長になれる位だったよ。やりがいのある仕事だったね。辞めたいと思う事は一度あったんだけど、ほかの仕事を探しても良い仕事がなくて、ここにずっと勤めるという事なんだなと思いました(笑)

【結婚】

主人とは電話局で知り合いました。主人は電報を送る人。トンツー・トンツーってね。仕事内容は違ったけど、同じ局内にいたからよく顔を合わせとったんよ。仲人さんもいてね。主人が「結婚しようか」と言ってくれたから、「お願いします」と言って受けたんよ(照れ笑い)

2つ年上でとっても優しい人。夫婦喧嘩もしたことがなく、何とか今日まで来ましたよ(笑)　子どもには2人恵まれました。上が男の子で下が女の子。仕事をしながら子育てをしたね。仕事から帰って食事を作るのが大変だったよ～。私はあまり料理が好きじゃなかったからね(笑)

【大好きな食べ物】

いちばん好きな食べ物はイカ！もぅイカ刺しが大好き！酢醤油で食べたらおいしいよ～！結婚してからは横川に住んでたんだけど、そこの「くわだ」っていう魚屋さんがあってね。連絡するといつもイカ刺しをちゃんと取ってくれとったんよ。

【現在】

今は息子夫婦と暮らしているよ。息子たちは優しくて喧嘩もせず暮らしているよ。まやるちょーくでは良くしてもらって感謝してます。これからもここに来れるように元気で過ごしたいね。お父さんや家族たちとも仲良くね。

お孫さんと一緒に

いつも丁寧に挨拶をしてくださる優しい吉岡さん。今回のインタビューも小さい頃のお話しをスラスラと思い出して、歌も交えながらお話してくださいました。吉岡さんの笑顔が大好きです。これからも吉岡さんの笑顔をたくさん見たいです！お身体に気を付けていつまでもお元気でいてください。

（松井　愛美）

健康だより

ストレスとは？

ストレスとは「心に受けるあらゆる刺激」のことです。個人差はありますが、生活上の変化は良いことも、悪いことも全て心には「刺激」です。ストレスは、多かれ少なかれ誰にでもあり、避けられないものです。心や身体の調子を崩さないように、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

ストレス症状

ストレスにより私たちの心身は、さまざまな影響を受け、時に下記のような症状（ストレス反応）となって現れます。

心の反応　：　活気の低下、イライラ、不安、気分の落ち込み、怒り、集中力低下など

身体の反応　：　頭痛・肩こり、腰痛、不眠、食欲低下、めまい、便秘・下痢、動悸・息切れなど

行動面の反応　：　拒食、過食、異常な間食、過度の飲酒、喜怒哀楽がコントロールできなくなるなど

対応策は？

心の健康を保つのも、身体と同じように早めの対策が必要です。

ストレス反応に気づいた時には、早めの対策を打つようにしましょう。

＊つらい時は誰かに話をしてみよう

気の合う人や何でも話せる人に今の気持ちを話してみましょう。話すだけで気持ちが楽になり、解決策が見つかることがあります。

＊リラックスできる時間を作ろう

好きな音楽を聴いたり、趣味に没頭したり、ゆっくりお風呂に入るなどリラックス法は、人それぞれ。1日30分、自分の時間を作りましょう。

＊頭を柔らかくしてみよう

不安や落ち込み、怒りなどマイナスの感情について、ほかに考えがないか目の前の問題を見つめ直してみましょう。紙に書いて整理するのもよいでしょう。柔軟な視点を持つことでストレスは、ぐっと軽くなります。

★緊張を緩和し、ストレスに効く食物を摂りましょう

牛乳

温かい牛乳はストレスを解消し、心の苛立ちを鎮める作用があります。緊張感がなくなり、心を穏やかにしてくれます。

ヨーグルト

ヨーグルトは牛乳を発酵させて作られています。牛乳と同じく緊張をほぐし、神経を和らげる作用があります。発酵してできる乳酸の酸味もストレスに効果があります。

ゴマ

ゴマにはビタミンB1を始め、ポリフェノール、たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛等のミネラルを多く含み、疲労からくるストレスにも効果的な食材です。

酢

酢は緊張を和らげる作用があり、ストレス解消に効果的です。唾液や胃酸の分泌を高め消化を助けてくれるので、食欲増進につながります。

良質なたんぱく質

脂身の少ない赤身肉、ヒレ肉、鶏のささ身肉、うなぎなどの魚介類、大豆などを積極的に摂りましょう。

梅酒

お酒が苦手でなければ梅酒がおすすめです。
アルコールは交感神経の興奮を鎮め、梅干しの酸味が心の緊張やイライラ感を鎮めてくれます。

ストレスに効く食物は上記のようになりますが、ストレスの原因をなるものを排除することが大切です。

※ポシブルでは皆様の体調管理を行わせていただいております。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きますようお願いいたします。

わたしの好きなもの　第三十七回

しゅりあちょーく

山中（やまなか）　テイ子　さん

【食器】

私が若い頃、小学校の役員をしている時会長の内に呼ばれて行き、奥さんが小さい角なお盆にコーヒーとケーキを出してくれました。とても感じがいいなと思いました。又ピアノのおけいこに子供を連れて行き、終った後先生が好みのコーヒー茶碗を選んでと云われ、気にいったコーヒー茶碗で飲むと一層おいしく感じました。それから食器に興味を持ち自分で良いと思った事は取り入れ食器を一客づつ集めるようになりました。今でも食事をする時半盆に小鉢を置いて お豆さん三粒にーろ、たくわん二切でも小鉢を使って食事を楽しんでいます。

※今月は特別に山中さんの直筆の記事です。一文字、一文字丁寧に書いていただきました。

何歳になっても、色々なことに挑戦される山中さん。これからもステキな出会いと時間をお過ごしくださいね。（縄田　香織）

和食器にも

洋食器にも

絵も描かれます

食器コレクション

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　ぱる 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　まやるちょーく
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3丁目10-28
児童デイサービス　ぱる びしゃもん

緑井2丁目9-31-102
児童デイサービス　ぱる 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

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）

【編集者のつぶやき】

京都旅に行っていきました。タラレバ娘の3人で笑　王道の清水寺や金閣寺、伏見稲荷大社などを周りましたが、まぁ外国の方の多いこと！聞こえてくる会話のほとんどが異国のことばで…日本人を探す方がひと苦労笑　でも、おとなになって訪れる京都は学生の頃とは全然違う！改めて良いなぁと感じました。
さて、実は近々編集担当変わります！遂に世代交代！笑　若者を育てていきますよ◎わたしはスーパーサブとしてサポートに回ります。このつぶやきも新担当に任せる予定♪楽しいつぶやきに期待しましょう。