

6月号

ニュースレター

通算291号

あすか

ASUKA

2017年6月10日

すてっぷのリハビリマシンが新しくなりました!

5月より新しいリハビリマシン、ボディリペアⅡを導入しました。【快適・連動・効果的・安全】をコンセプトに幅広い年齢層の方にトレーニングを提供し、楽しみながら行える新感覚コンディショニングマシンです。利用者の皆様には、心も身体もますますお元気になっていただきたいと願っています!

【特徴】 1つの関節だけの動きではなく、2つ以上の関節を使い、連動して日常動作・日常生活につながる**多関節運動**を行います **= ADLの向上**



【効果】

おもしろい

単関節運動
+
視覚連動マシン

快適さ

動作性
+
ストレッチ効果

継続性

モチベーションの継続
筋肉痛になりにくい

筋力
筋持久力
柔軟性の
向上

生活が
楽になる
動作性マシン



パワーリハビリ・レッグプレス

【ADL・IADLとは】



ロウリンク

ADL
(日常生活動作)

Activities of Daily Living

日常生活を営む上で普通に行っている行為・行動
(食事・排泄・移動・入浴等)

IADL
(手段的日常生活動作)

Instrumental Activities of Daily Living

日常生活を送る上で必要でADLより複雑・高次な動作・行動
(買い物・洗濯・掃除・家事全般・趣味・金銭管理等)



チェストリンク

【得られる ADL⇒IADL向上】

ADL

IADL

ショルダーリンク

- 背筋が伸びる⇒円背予防
- 肩甲骨の柔軟⇒胸が開くので酸素摂取が望まれる



- 物干しができる⇒手・肩を上げる動作
- 歩行の連動⇒腰・上肢の動作

コキシアリンク

- 体幹へのアプローチ⇒転倒予防・座位保持
- 股関節を鍛える⇒失禁予防



- 料理ができる⇒体幹バランス
- 外に出る(旅行・外出等)⇒転倒予防

ソウアスリンク

- 体幹へのアプローチ⇒起き上がり・座り込み
- 大腰筋群を鍛える⇒転倒予防、歩行姿勢



- 園芸・畑仕事ができる⇒立ったり、座る動作
- 外に出る(外出、通院等)⇒昇る、歩行動作



ショルダーリンク



コキシアリンク



ソウアスリンク

ちぎり絵

作品紹介

しゅりあちょーく



古川千恵子さん

80歳の手習いでなかなか進みませんが出来上がった時の達成感は大きいです。



西富枝さん

最初に完成した作品が自分でもビックリする程良かったです。毎回完成が楽しみです。

ちぎり絵のグループを紹介します。
利用者様にインタビューをして、作品に対する思いを伺いました。

担当職員 金田順子より

ちぎり絵に取り組まれている皆様は「どうしたらいいんじゃないろ…」「わかんないわ〜」等、毎回試行錯誤の日々ですが、完成された作品について「きれいじゃね」「優しい感じね」「まあ可愛いね」と皆様と一緒に感想を述べられ、時には笑い声も聞こえるとてもいい時間を過ごされています。これからも色々挑戦していただければと思います。



木村マスエさん

今までちぎり絵を知らなかったんですよ！ちぎり絵はすればするほど楽しくなります。完成作品を自宅に飾ってるんです。お客さんがみんなほめてくれるんですよ。



梅田昭子さん

いつも「どうしようかなあ…」と悩むことも多いけど、作品が出来上がった時の喜びは大きいです。



佐々木和枝さん

職員の皆さんに色々アドバイスをもらい、色んな作品に取り組んでいます。しゅりあに来て“ちぎり絵”を始めましたが、とても楽しんでいます。



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. すてっぷのリハビリマシンが新しくなりました！ 1
2. 作品紹介(しゅりあ) 2
3. ちゅーもーく！あすかで働くおかあさん 4 3
4. ワクチンで予防「带状疱疹」 4
5. ショートステイあすか大町のご案内① 4
- ショートステイあすか大町のご案内② 5
6. おもしろきかな我が人生 ～古谷 昭子さん～ 6
7. ハッピー・タイム♪ 7
8. 事業所だより(みどりい、デイ大町) 7
9. わたしの好きなもの 第38回 8



ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 4



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いたします。

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。



外来 江川 純子さん

★入職何年目ですか？ 育児休暇期間も教えて下さい

この6月で入職丸6年になりました。勤務時間は8時～18時です。育児休暇期間は平成28年2月～平成29年2月でした。

★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。朝子どもが起きられるか、家事をいつすればよいのかなどですね。でも、夫の協力や事業所内のおみなさんのおかげで、なんとかこなしています。

★仕事と子育て・家事の両立はどうですか？

帰宅後は毎日時間に追われて大変ですが、「仕事」と「家庭」とメリハリのある生活ができていると思います。家庭でゆっくり過ごす時間はあまりないですが、休憩中など、職員のおみなさんと話すのも息抜きになっています。

★事業所の雰囲気はどうですか？

職員も患者さんもみなさんあたたかいです。先輩ママにアドバイスをもらったりしながら育児をしています。復帰した際には患者さんからも「久しぶりじゃね！」「子どもは大きくなった？」などたくさん声をかけてもらえて嬉しかったです。

★あすかの魅力を教えて下さい

病児保育室があり、子どもが体調不良の時預けることができるので、安心して働けます。小児科勤務もあるので、病気のことで、予防接種のことなど、自分の子育てに役立つことが多く、ためになります。また、スタッフみんな仲が良いし優しいです。気配り上手な人が多いと思います。



始めはぎこちなかった小児科の診察介助も今ではスムーズになりました◎

いつも患者さんやスタッフに気遣いのできるとても優しい江川さん。誰からも可愛がられ頼りにされています。

その江川さんも一児の母となり、また外来に戻ってきてくれました。仕事と子育ての両立はとても大変だと思いますが、みんな協力して子育てしやすい職場を目指していきます。
(若狭 千鶴)

带状疱疹は「水痘ワクチン」で

予防することができます

50歳以上の人は水痘ワクチンの接種をしましょう

带状疱疹は、文字通り「帯(おび)状の水疱や発疹が出る」病気です。ピリピリした痛みや水疱や発疹は1ヶ月ほどで治癒しますが、带状疱疹で最も問題なのは、「**带状疱疹後神経痛**」です。皮膚の炎症が消えても痛みが長期間続くことがあり非常に厄介です。原因は、子どもに水ぼうそうを起す水痘带状疱疹ウイルスです。

このウイルスは水痘が治ったあとと体内(神経節)に潜んでいて、何十年たつたあと加齢や免疫機能が低下すると発症します。50歳以上の人に発症することが多く80歳までに3人に1人がかかるとされていますが、水痘ワクチンを接種することにより带状疱疹を予防することができるのです。

すべてのことに通じることですが、病気がかかってからでは遅いのです。予防手段がある場合は積極的に予防することが重要です。前号でご紹介した肺炎球菌ワクチンも同様です。

水痘ワクチンは50歳以上の人が受けることができます。費用は7600円です。接種をご希望の方は

高橋内科小児科医院

☎0828793143

までお問い合わせください。

(副院長 高橋真弓)



→
チクチク、ピリピリした痛みの後に赤い発疹ができます



←
発疹の後に水ぶくれになりかさぶたになっていきます

～生活に笑顔を～

ショートステイあすか大町のご案内



所長 秋田 あきた
久美子 くみこ

こんな方にオススメです

- ❖ご家族の病气、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
- ❖一時的にご自宅での日常生活に支障のある方

ショートステイあすか大町は大町駅のすぐそばにあり利便性に優れております。明るく開放的で、神社に隣接しており春には桜、秋には銀杏が鑑賞でき、季節の変化を日々感じとることができます。

【ショート大町はこんなところですよ】

明るい職員で利用者様のできる事を大切に、「利用者様の今を大事に」をモットーにしています



個室が17部屋
多床室が2部屋
(1部屋4名)
あります

あすかケアプラザの
3階にあります

足湯、体操、
ゲーム、手作業
など様々な
プログラムが
あります



定員は
25名です



併設の
あおぞら保育園の
園児との
交流があります

裁縫、生け花、書道
などの趣味活動も
できます



明るく
元気な職員
ばかりです

快適に使える
トイレとお風呂が
あります



「その方のできる
事」を大切にし続
けていける環境づ
くりを目指してい
ます



ボランティアの
方々による
様々なステージ
があります

【1日の流れ】

12 00	11 20	11 00	10 30	10 00	9 30	8 00	7 00
歯磨き 栄養バランスが 考えられた 季節を感じる メニューです	朝食 歯磨き コーヒーを 飲みながら 必要に応じて 介助をします	起床 洗面・身支度等 健康チェック	足湯タイム 温かいお湯で リラックス	お茶タイム 好きな 飲み物をどうぞ	体操 楽しく体を 動かします	口腔体操 安全に 食事を食べて いただきます	遊戯り タイム 安全に 食事を食べて いただきます
19 30	18 00	17 30	15 00	13 30	13 00		
就寝準備 それぞれの 時間を 過ごします	夕食 歯磨き	口腔体操	おやつタイム 自由時間 テレビを観たり 居家で休んだり おしゃべりしたり	創作活動 趣味に合った 活動を提供します	入浴 ゆっくりお湯に 浸かれます		



季節のカレンダー 11月



和太鼓発表会



和太鼓発表会



足湯

毎日



遊びりテーション

【こんなイベントをしています】



お花見



ひな祭り



春のお茶会



節分



お菓子作り



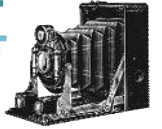
盆踊り



春に向けて桜づくり



おもしろきかな我が人生



ショートステイいわや

ふるや てるこ
古谷 昭子さん 昭和2年2月1日生まれ(90歳)

【好きな食べ物】

お寿司が大好きです。寿司と名のつくものなら、なんでも大好きよ！



【生まれ】

わたしは韓国で産まれました。当時、朝鮮半島は日本の一部だったんですよ。京城(ソウル)に住んでいたこともあったし、クンサンという街に住んでいたこともあったね。

父は韓国で裁判官をしていて、母と2人の姉と共に育ちました。子どもの頃は3姉妹で仲良く遊んで楽しかった思い出がいっぱいあるわね。

【終戦、大変だった】

韓国からの引き上げ

韓国で高校を卒業した年、18歳の夏に終戦になってね。当時はクンサンに住んでいたんだけど、急に日本に引き上げなければならなくなっちゃったね。

憲兵さんが一緒に下宿していたから情報が早く入ってきたんだけど、それでも荷物などは置いて最低限の物だけ持ってたね。夜中に闇船に乗って家族5人で佐賀の唐津に引きあげたんですよ。よく覚えてるけど、あの時は大変だったわね。

【青春時代！】

楽しかった東京での学生生活

日本に帰ってから、東京の神田一ツ橋にあった共立女専に進学してね。女子寮で2年間過ごしたけど、あの時は楽しかったね。友だちと将来の話とか色々とおしゃべりしたり、お昼ご飯を食べた後、昼休憩に屋上でバレーボールをしたりね。学生時代は本当に楽しかったわ。勉強は、まあ普通にやっていたわよ(笑)

【卒業後】

卒業後は佐賀に戻って、銀行で働いていました。アルバイトだったんだけど、当時は1円の下のお金という単位のお金もあってね。1銭違うだけでも帰れないからね。夜遅くまで働くことも多かったわ。あの時は大変だったわね。

【結婚と子育て】

27歳で結婚して男の子2人を授かりました。子育て中は仕事をせずに子育てに専念してたわね。夫の仕事は転勤が多

くてね、当時は環境が変わることがとても大変だったわ、今思えば楽しかったと思えるけどね。

【子どもの独立後】

子どもの独立後は教育委員会で働いていたこともあったわね。色々なことをしましたね。

子どもがドイツに住んでいたんだけど、私もそれでドイツには何回か行ったわ。ドイツは料理も美味しくて日本人の口に合うし、とてもいいところよ。広島出身だというドイツ人から原爆についての質問をたくさんされたことがあってね、あれは印象的だったわね。

今思えばわたしは本当に色々なところに住んで、色々なところに行ったり、色々な経験をしましたね。波乱万丈だったわね。

【今後の目標】

そうですね。目標とは言えないかもしれないけど、みんなが元気に暮らしていけるというわね。家族の健康ですね。



いつも朗らかで優しく穏やかな古谷さん、これからもお元気で色々なお話を聞かせてください。(糸賀 宏行)

ハッピー・タイム♪

まやるちよーくでは毎月誕生会を開いており、ご家族からのお祝いメッセージをいただいています。どの方のメッセージも心温まるものばかりで、実は職員まで元気をいただいています。

今回は、中でも強く心に残ったお一方のメッセージを紹介いたします。

第〇回誕生日を迎え

おめでとう。

人生はよく水の流れや旅にたとえられますが、年老いた我々にとっては楽よりも苦の多い人生であつたのでは。しかし後遺症に悩みながらも頑張ってきた貴女に頭が下がります。これから杖のある人生が自分の個性であるとして胸をはって生きぬいて下さい。

溝部貴美男
(溝部千鶴子さま(主人))

明日への活力が湧いてきますね！

(藤澤 聡子)

楽しい♪

パンケーキパーティー

5月23日(火)
シヨートみどりい



美味しそうですね！

皆で手作りのおやつ作りに挑戦！
ということでパンケーキ作りを開催しました。目の前にホットプレートが準備され、パンケーキの生地を入れるといい匂いが漂ってきました。
「もう、ひっくり返してもいいんじゃない？」「いい色に焼けてるね」「美味しそう！」「など皆様パンケーキを真剣な顔で見つめながらワクワク、ソワソワ。フライ返しで上手にひっくり返し、小さいのやら大きい、焼き上がりがちよつと焦げたものなどいろんなパンケーキができあがりました♪
それぞれでできたパンケーキに、好きなジャムを選んでもらいトッピング。「おいしいねー」と皆様あつという間にペロリと食べられました。
みどりいでは普段できあがつた物を食べる人が多いため、自分たちで手作りをした食べたパンケーキは、とてもおいしく楽しい思い出となりました。
また一緒に楽しいパンケーキ作りましょうね♪
(仲嶋 美保)



美味しかったよー！



このジャムが美味しそうじゃね◎



きれいなパンケーキのできあがり♪

鯉のぼりで端午の節句

5月11日(木)
デイ大町

端午の節句のイベントは、準備体操をし『落とせ！落とせ！鯉のぼり！』ゲームで始まりました。

鯉のぼりチーム・かぶとチームに分かれ、おじやみを投げてぶら下がっている鯉のぼりを落とすというゲームでした。皆さん、鯉のぼり目掛けて思いっきりおじやみを投げつけ「やったー！ありやー！」と沢山の歓声が巻き起こりました。

続いては『登れ！登れ！鯉のぼり！』ゲーム。ペアでバスタオルの四隅を持ち、その上に鯉のぼりを4匹乗せ、「いち・に・さんっ！」と息を合わせて勢いよく鯉のぼりを飛ばすゲームでした。息がぴったり合って高得点が出たチーム、なかなか息が合わず鯉のぼりが遠くまで飛ばなかったチームなど色々ありました。皆さん、自分のチームが勝てるように応援にも力が入りフロア全体に「頑張れ！頑張れ！」と大きな声が響いていました。

その後は、旬のイチゴと生クリーム等を使った『鯉のぼりサンド』を作り、みなさんで乾杯をしました。「イチゴが酸っぱいね」「生クリームも入って甘さが丁度いいね」と感想を言い合いながら美味しくいただきました。中には、大きな口を開け一口でほおばって召し上がられてい

る方も…。
最後に『こいのぼり』『背くらべ』と一緒に歌いイベントは幕を閉じました。
お帰りの前には「今日のイベント、すつごく楽しかったよー！」と何度も言うてくださり私たちの励みにもなりました。これから沢山沢山笑っていただいて楽しい時間を一緒に過ごしましょう。
(安井 由香里)



ありやあ、難しいね

みんな勢揃いさあ、始まります！

オリジナルの鯉のぼりサンド♪

わたしの好きなもの 第三十八回



つどいの家
なかい つるゑ さん
中井 つるゑ さん
【洋裁と歌】

中井さんに好きなものを探ねると、「えつとあるけどねー昔は洋裁をしようとたんよ。工業用ミシンで色んな物を作りよったよ。子どもも大好きよ」

娘様に伺うと、「自宅の隣に縫製工場があり、知人の紹介で勤めを始めました。初孫の誕生と同時に退職し、子どもたちの事は任せなさい、安心して仕事をしなさい」とお孫さんたちを育てられたそうです。大好きな洋裁でお孫さんたちの洋服や扇風機カバーなどの雑貨用品をたくさん作られたり、参観日や習い事などにも足を運ばれていたそうです。

大好きな洋裁：今でも手芸やファッション誌をよく見られています。母から娘、そして孫へと受け継がれているのでしょうか。お孫さんが足を運んでくださると、手作りの飾りでお部屋が華やかになります。

つどいの家では、月曜と金曜の週2日、歌の國森先生に来ていただき、音楽レクリエーション【つどいの広場】を設けています。坂本九さんの『見上げてごらん夜の星を』はお好きな歌で、この曲の時は必ず指揮をしながら大きな声で歌ってくださいます。



つどいの家
【つどいの広場】にて



ご家族の愛情に包まれてお幸せな中井さん。いつまでもその笑顔を皆さんに見せてください。(山本 峰子)



ご主人と2人で



縫製工場にて



ご家族と一緒に



工場の仲間たちと

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

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

小規模多機能型居宅介護事業所

緑井3丁目10・28

児童デイサービス

児童デイサービス

緑井2丁目9・31・102

児童デイサービス

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

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

サードステイ

あすか大町

あおぞら保育園

レジデンスあすか

あすか訪問看護ステーション

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

【編集者のつぶやき】

「今年の夏は暑いんだって！」と、誰かが言っていました。「や、それ毎年言っていない？」と、思わず笑っても、今年はどうやらスーパーマンみたいな感じの暑さだとか。聞いただけでテンションが下がり、暑いのが苦手なのに、そんなことを聞かされたら今から思いやられる。外に出るのイヤだなあ。出勤しただけで1日分の体力使いそう、そんな予感がしますよ。しかも日焼けという恐怖も隣り合わせ！何とかして、画期的な暑さ対策と日焼け対策見つけ出さない！もうすでに秋が待ち遠しい今日この頃。熱中症にご注意を◎