

7月号

ニュースレター

あすか

ASUKA

通算292号

2017年7月10日

第17回 あすか研修会

テーマ 『幸せを創る』～私にできること～

研修参加者115名 法人内すべての職員、医療分野と介護分野22の事業所が会し、それぞれの実践報告を行いました。

介護の分科会では、昨年に引き続き下山名月氏をお招きし、『思いを「かたち」に「なぜ?」を考えた介護(助)を「Version2」を、医療の分科会では【児童発達支援計画を立てるのに大切にしたいこと】をテーマに、研修を行いました。

縁あって知り合うことのできた「利用者者の幸せとは:常に心の中にある課題です。

幸せの形はさまざま。お一人、おひとり違います。すぐに形となるものもあれば、長年の努力や取り組みによって得られる幸せもあるでしょう。

その幸せへの力添えとして、私たちに何ができるのでしょうか。今回、各々の事業所の取り組みが幸せにつながっていれば、嬉しいものです。

実技は単なる形ではありません。将来の姿を見据え、いつまでも人らしく当たり前の生活を継続するための手段です。

介護職員一人ひとりがご利用者の幸せを願うのであれば、自然と介助も優しく丁寧になります。その方法を学ぶ機会として、今回は下山氏にバージョンアップしたご指導をいただきました。

どの職員も熱心に、取り組む姿勢

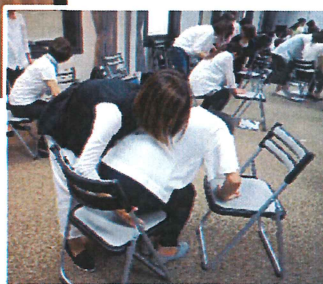
がみられ、額から汗が流れている姿を見ると、この思いがきつと現場に浸透し変わっていくであろうと確信しました。

また、医療分野では、児童デイサービスの職員を中心にグループに分かれ、事例をもとに話し合いました。発達外来の流れや、児童デイでの活動など、普段かかわることがない職員には、改めて知ることができ、良い機会となりました。

この研修会により、他事業所からのヒントやアドバイスを受けることができたと思います。さらに各々の事業所を見つめ直し、前進していけますように。来年への一歩の始まりです。

(教育委員長 森元 智代)

介護分野：介助の実践練習



医療分野：グループ研修の様子

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. 第17回 あすか研修会のご報告	1
2. あすか研修会を終えて～研修レポート～	2
3. Let'sだんだんダンス	
4. ポシブル健康だより	3
5. デイサービスセンターまやるちょーくのご案内①	4
デイサービスセンターまやるちょーくのご案内②	5
6. おもしろきかな我が人生～西川 フジ枝さん～	6
7. 事業所だより(まやる)	7
8. 作品紹介(あおぞら保育園)	
9. わたしの好きなもの 第39回	8

# あすか研修会を終えて ～ 研修レポート ～

利用者の方に「この人なら介助してほしい。安心だ」と思ってもらえるようになるために、真剣に業務をこなしていきたい。介助する側が「この人はこうだから」と言っ  
て決めつけて、押し付けるような介護、介助は決してしたくない。

(みどりい 土岐)

今回学んだ技術には1つひとつの動作すべてに根拠があった。ただやみくもに技術の形を覚えるのではなく、そこに込められている想いをしっかりと周りにも伝えていけるようにならなければいけないと感じた。

(つどい 中村尚)

なぜその方法なのか、実際に自分で動く時の動作を行ってから介助方法を実施したので、介助方法を考えるという部分も理解できた。

(訪問看護 谷口)

今、職員から「この介助法では難しい…」という声がどんどん上がっている。そんな時、色々な方向から考え、一緒に行ってみて！というのが多々ある。この研修を受けるたび、またひとつアイデア、ヒントにつながるの、下山先生の研修はぜひ受けたい！

(しゅりあ 小田)

実際利用者様に介助を行おうとしてもなかなか習ったようには出来ず、難しさも感じた。今一度、正確な介助法を学んでいき、活かしたいと思う。

(ショート大町 秦)

その人に合った介助をするには、介助技術だけでなく、介助する環境(工夫)ができていないと意味がないと感じた。介助方法だけではなく、工夫も一緒に考えていきたい。

(いわや 河角)



## Let's だんだんダンス!



以前、当法人の忘年会で踊った様子をご紹介した「認知症予防 だんだんダンス」。みなさん覚えていらっしゃるでしょうか？今回あすか研修会に、だんだんダンスのインストラクターの方をお招きして、職員にレクチャーしていただきました。

いらしていただいたのは、特定非営利活動法人ケア・センターやわらぎのインストラクター、篠田さんと広岡さん。この日のためにはるばる東京から来てくださいました。

音楽に合わせて楽しくリズムカルに身体を動かしながら、立っても座ってもできるだんだんダンスは、老若男女問わず楽しめて、車いすの方でも無理なくできるダンスです。踊っているうちに自然と笑顔になり、心も身体も健康になっていくような気がします。

今後あすかでも取り入れ、みなさんと一緒に楽しみたいと思います。



広岡さんと篠田さん



各リーダーがステージに登壇!



客席でも座ってできます

# 健康だより

## 夏に多い脳梗塞

### 脳梗塞が発症しやすい季節とは？

脳梗塞と聞くと、寒い冬の病気だと思える人が多いのではないのでしょうか？しかし、国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞は夏(6月～8月)に多く発症するそうです。

### 夏に脳梗塞になる原因は？

夏場は気付かないうちに体内の水分が不足しがちになり、脱水状態になると、血液がドロドロになります。また、夏は体の熱を放出しようと抹消血管が拡張するため血圧が低下します。そのため、血栓がしやすい状態となります。

エアコンが効いた部屋は思っているよりも乾燥しています。汗をかかなくても常に体から水分が奪われており、気付かないうちに脱水状態になっています。

### 脳梗塞の前触れ

脳梗塞の前触れとして一過性脳虚血発作があります。

#### 主な症状

- ・片側の手と足に力が入りにくなる
- ・顔を含む、体の半身が痺れる。
- ・激しい頭痛。
- ・ろれつが回らなくなる。言葉が出なくなる。
- ・片側の目が見えにくくなる。  
(視野の一部が欠ける、物が二重に見える)
- ・重いめまいやふらつきで立てない、歩けなくなる。



※一過性脳虚血発作は小さな血栓が一時的に血管を詰まらせて起こる症状です。時間が経つと症状が治まってしまうため、放置する人が多くの事態を悪化させてしまいます。左記の症状があれば早めに受診しましょう！

### 夏の脳梗塞の予防策

- ①こまめに水分補給をし、脱水症状にならないように注意しましょう。高齢者の方は喉の渇きを感じにくくなっているため、起床時や就寝時など時間を決めて水分補給を心がけましょう。
- ②外出する時は水筒等を持ち歩き、いつでも水分補給できるようにしましょう。汗と一緒に塩分やミネラルが失われるため、スポーツドリンクを摂る方が適しています。
- ③アルコールには利尿作用があり体内の水分が尿となり排出されます。アルコールを飲む際は飲みすぎに注意し、水を飲む習慣をつけましょう。  
※飲酒については医師の指示がある場合は指示に従いましょう。

### 脳卒中予防十か条

- 1)手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2)糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3)不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4)予防には タバコを止める 意志を持って
- 5)アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6)高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7)お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8)体力に 合った運動 続けよう
- 9)万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10)脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

※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けますようお願いいたします。

～愛のある毎日を～

# デイサービスセンター まやるちょーくのご案内



所長 丸澤 ますあわ  
立子 (村長)

## こんな方にオススメです

- ❖初めての介護サービス利用不安がある方
- ❖いろいろな趣味活動をしたい方
- ❖自分のペースでゆっくりリハビリしたい方

まやるちょーくで「笑ってください」「元気でいてください」「思いを伝えてください」  
～お一人おひとりの思いを大切に～  
在宅生活が安心・安全に続けられる様に  
職員全員全力で応援させていただきます。  
愛を感じてください。

まやるちょーくはこんなところです

専門の講師の  
指導による  
多彩な  
プログラムが  
あります



生け花



絵画



民謡



書道

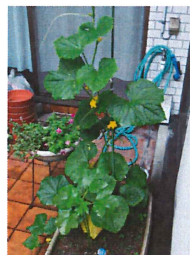
経験豊かな  
職員による  
小さなグループ  
での活動も  
行っています



カラオケ



手芸

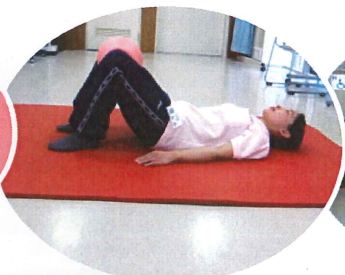


園芸療法



ちぎり絵

リハビリ  
メニューも  
豊富



柔軟性: マット運動



協調性: 歩行練習



持久力: ニューステップ



バランス: バランスパット

1日の流れ

9:00 到着・お出迎え



10:00 午前のプログラム  
RO※



11:45 お口のリハビリ体操  
12:00 おいしい昼食  
口腔ケア

12:45 休憩

13:45 午後のプログラム



15:30 おやつ

※ROとは... リアリティ・オリエンテーションのことです。日常会話をしながら、日付、季節、最近の出来事などを確認し合います。朝の会のようなものです。

16:00 送迎開始

村長のご紹介

(所長の丸澤扮するまゆるちょーく村の村長です)

1993年、高橋内科小児科に次いでまゆるちょーくができました。そんなまゆるちょーくには、「まゆるちょーく村」という別名があります。そこには変装の達人の名物村長がいるのをみなさんご存知でしょうか... 村長誕生の時期は定かではありませんが、利用者様、ご家族、職員から愛される人物なのです。出会えたらラッキー。イイコトあるかも♪



基本はピカピカ頭にお花が咲いている白い着物のスタイルですが...



ある時は花咲かしいさん...



ある時はおさげの女学生...



ある時はサンタクロース...

こんなイベントをしています

まゆるちょーく祭



職員による親子演奏

たくさん練習しました!



ようできとるね~

これなんかええよ~◎

ご家族や外部の方も作品を見に来られます



1年間の集大成作品



新年会



今年も元気に過ごしましょう!

獅子舞に頭を噛まれて無病息災!

見合って見合って...



節分

赤鬼vs.琴奨菊の真剣勝負!



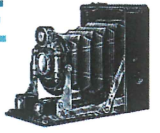
運動会



さあ一緒に!

しっかり準備体操をして始めます

# おもしろきかな我が人生



ショートステイあすか大町

にしかわ ふじえ  
西川 フジ枝さん 大正10年5月18日生まれ(96歳)

- \*好きな食べ物…フルーツ！特に桃！
- \*趣味…一般の人が投稿した中国新聞の記事を読むこと



## 【生まれ】

伴の戸山で生まれましてね。7人兄弟の4番目だったんですよ。両親や兄弟とは、とても仲がよかったんですよ。

小学生のときは吉山の学校に2年通っていたんですよ。吉山のあたりでは仕事も少なくてですね、叔母の勧めで土地を売って山本に出てきたんですよ。

## 【学生時代】

小学校3年生のから山本の学校に通いましたよ。その後は、問題なく過ごせたので出てきてよかったと思えますよ。

中学校ではしっかりと勉強しましたね。卒業してからは裁縫の免許を取るために裁縫の学校に行っていたね。私は、とても裁縫が好きだったんですよ。

学校では、赤ちゃんが着る服から着物の縫い方などいろいろ学びましたよ。縫い物は好きだったから楽しかったですよ。

2年ほど学校に通って裁縫の免許をとりましたね、それから、呉服屋さんで働きました。そこでは主に着物を作っていたよ。とても充実していましたよ。

## 【結婚生活】

20歳ぐらいの時に夫と見合いで知り合って結婚したんですよ。結婚してから、緑井に来て、夫と姑たちと一緒に暮らしたね。

夫は大工の仕事をしていて、毎日弁当を作っていましたよ。それに、農業もしていましたよ。周りが田んぼや畑ばかりだったんですよ。

季節ごとの野菜を沢山育てましたよ。キャベツやチヨウナや白菜やトマトなんかを育てましたよ。それから稲を作ったりしたね。

農業をする中で牛を引いて行ったり、牛糞を扱ったりするのが大変だったね。

近所の方もみんな農業をしてたから、野菜ができたら横川の市まで売りに行ってましたね。近所の方とは仲が良かったですからね。

できた稲を使って家族で御座を作ったね。それを、売って生活をしていたね。とにかく貯金をしなければと思っていましたよ。

## 【子どもが生まれて】

それから子どもを2人生んでね。生んでからも変わらず農業をしていました。2人とも運動が好きでね。先生に褒められたことも良く覚えていますよ。2人とも自慢の子どもですよ。

何時かは忘れましたが、毘沙門台ができて周りが埋め立てられましたよ。埋め立てが進んでからは、小さくなったけど畑仕事を続けていましたよ。できた作物を近所の人たちと分けていたね。



## 【趣味の生活】

子どもが自立してからの私の楽しみは、婦人会の集まりでよく旅行に行っていたのが楽しかったね。山口県や岡山県などいろいろと行ったね。

あと、婦人会で集まっているときに踊りの先生を呼んで、みんなで踊りを教わっていたね。みんなが集まっているいろいろなことするのが楽しかったよ。夫ともいろいろ行きましたね。温泉なども行ったんですよ。

## 【大町での生活】

今の生活は皆さんに良くしてもらっていますよ。最近では学生時代の友だちや近所で仲の良かった人とも会うことが出来ましてね。とてもうれしかったですね。これからも、元気で過ごしたいですね。



お誕生日会での1枚☆

いつも笑顔で、その笑顔から毎日元気を貰っています。お会いした時は、よく「大丈夫」「無理しないのよ」と声をかけてもらっています。それを聞いて、まだまだ頑張ろうと元気が湧いてきます。これからもよろしくお願ひします。  
(森本 龍馬)

# まやるちよーく大運動会

6月13日(火)  
まやるちよーく

万国旗が天井に張り巡らされ、ムード満点の中運動会が行われました。紅白に分かれてハチマキをしめ、玉入れで点数を競ったり、昔懐かしいフオークダンスを踊ったりして、大いに盛り上がりました。

一番盛り上がったのが職員綱引きの応援合戦です。皆さん、普段はあまり聞かれない大声を上げて応援してくださいました。皆さんの笑い声が遠くまで聞こえていましたよ。

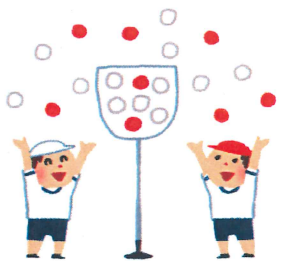
★  
♪  
♪ (藤澤 聡子)



玉入れの様子です！！



職員も頑張りました◎



みんなでダンス ♪



えいえいお～！！！！

## 作品介绍

### 6月作品集

### あおぞら 保育園



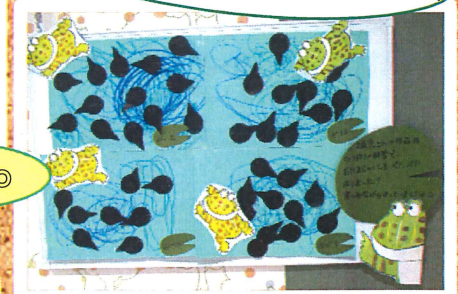
できたよー！！！！



見て見てー！

楽しかったー◎

『おたまじゃくしの101ちゃん』の世界が絵本の中から飛び出してきました！



ペーパータオルにペンでお絵かきをして、にじみ絵にし、上からお花紙を貼りました。インクがにじんでいく様子を見て、「わあー！」「すごい！」と大喜びの子どもたちでした。

### あじさい



できあがったお面を被って、ディやショートに披露しに行きました◎

1歳児はかえるの顔の形に切り取ったお面に顔のパーツを貼り付けました。2歳児は目の位置や口等を意識しながら描きました。お面をかぶって、デイサービスやショートステイに遊びに行かせていただき、歌も披露しました。

### かえるのお面



2歳児さんの作品です。のり貼りの練習として、おたまじゃくしを貼りました。貼っていくと楽しくて、次々に貼っていく子どもたち！カエルも貼って大満足でした。

### おたまじゃくし



わたしの好きなもの 第三十九回



ショートステイいわや  
くまもと はつえ  
熊本ハツエさん (90歳)  
【習字】

昔は習い事で普通にしようたんよ。私は特別習いはせんかったんじやが、学校の先生が習字が好きじやったけえ、集まって一緒にしようた。何でも奥が深いんじやねえ思うてね、やりようたんよ。

そしたら周りのひとが「上手じやあ」言うてじやけえ、ああそうなんじや思うて好きになつたんよ。こうゆうのは、趣味に止めとるぐらいが楽しくてええ、先生とかは大変じやしね。

ここ(いわや)に来てから賞をもらったこともあるんよ。

書くのはね、清書の時よりは練習でいっぱい書いとるときが面白い。清書はなかなかね。

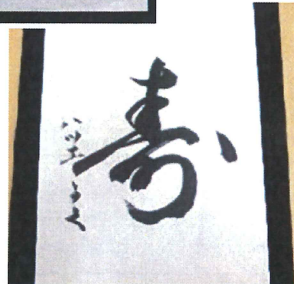
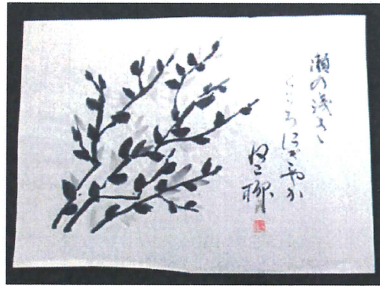
最近習字が出来んで残念じやねえ思いようたんじやが、目が見えんようになつてきたけえね。それでも食事の表は毎日書きよるけえ、まだできるかね? やつてみようかね。



熊本さんの作品



熊本さんの作品です◎  
文字だけでなく絵もお上手です♪



筆からマーカーに持ち替えて毎日メニュー表を書いている熊本さん。お部屋には素敵な作品もたくさん置いてあります。また参加してみてもいいですか? お話し中も手を動かしたり以前の作品を見たりと、お体は作品作りをしたそうでしたよ。これからも健やかに作品を増やしてください。

(林 健太郎)

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

082-8300-5177

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

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

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](mailto: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、田中 莉央)

【編集者のつぶやき】

傘買いました！突然でし  
たね笑 昔から一度は持っ  
てみたかった、骨が16本あ  
る傘。ふつうの傘の倍ある  
んですよ。番傘や蛇の目傘  
とまではいきませんが、な  
かなか気に入っています♪  
今はビニール傘を持っている  
方が多いですが、わたしの  
こだわり「ちゃんとした人  
(おとな)はちゃんとした  
(ビニールじゃない)傘を持っ  
ている！」完全なる偏見で  
す笑でも、社会人になつた  
からには素敵な雨傘を持  
ちたいと思えました。ビニ  
傘も便利だけど、間違え  
るし、間違えられるし…ね  
笑 長持ちするように丁  
寧に使うと決めました。