

8月号

ニューズレター

あすか



通算293号

2017年8月10日

広島市の胃がん検診が胃カメラでも できるようになりました

今まで、胃レントゲン検査(バリウム)しか適応がありませんでしたが、平成29年4月から50歳以上の方は、胃内視鏡検査(胃カメラ)も適応になりました。

費用

70歳以上の方はすべてのがん検診を**無料**で受けることができます

70歳未満の方のがん検診の費用

- ・肺がん・結核検診 1回/年・・・400円
- ・大腸がん検診 1回/年・・・400円
- ・胃がん検診 1回/2年・・・3,300円
- ・肝炎ウイルス検査 1回だけ・・・全員無料

対象者(50歳以上の方)

- 広島市にお住まいの50歳以上の方 (2年に1回)
- 職場等のがん検診を受ける機会のない方で、胃疾患に関する症状のない方

持ってきていただくもの

- * がん検診受診券(ご自宅へ郵送されます)
- * 診察券
- * 当院発行の予約票(お持ちの方)

検診ご希望の方は、まず診察を受けてください。
診察をしたうえで、医師が検診対象になるかを判断し、
検査の予約をお取りいたします。

お問い合わせは ☎082-879-3143 高橋内科小児科医院まで



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. がん検診のお知らせ	1
2. 事業所だより(つどい、しゅりあ)	2
3. 健康だより	3
4. 通所リハビリテーション野の花のご案内①	4
通所リハビリテーション野の花のご案内②	5
5. わたしの好きなもの 第40回 ~その巻~	6
わたしの好きなもの ~その巻~	7
6. 作品紹介(つどいの家)	
7. 作品紹介~特別篇~	8

カレーパーティー & ジャガイモ掘り

つどいの家



今年も菜の花幼稚園からカレーパーティーの招待状が届きました。園児さんへのプレゼントとして、つどいの家の皆様と一緒にお手玉を作り、お出掛けしてきました。

晴れていたなら園庭で園児さんたちと一緒にカレーをいただく予定でしたが、当日はあいにくの雨…。残念そうな皆様でしたが、子どもたちの元気な姿を見てとても嬉しそうに笑っておられました。

そしてもうひとつイベントが！

3月に種イモ植えをしていたジャガイモ掘りです。皆様に芋掘りを頑張っていたきました。大きいのも小さいのも、土をかぶったのなど、たくさん収穫があったジャガイモ掘りでした。収穫したイモはおやつにいただいています。



いただきまーす♪

そして最後に、秋に収穫予定のさつまいも植えをしました。立派なイモになりますように…。とお一人おひとりしがしつかり願いを込めて植えました。秋がとつても待ち遠しいですね。

(高山 芳美)



みんなで育てたじゃがいもが、

フライドポテトに変身！！



♪アンサンブル・アリオソフ♪ クラリネット生演奏♪

7月8日(土)

しゅりあちよろこ

今年も待ちに待ったアンサンブル・アリオソフのみなさんによるクラリネット生演奏会！
日頃、聴き慣れない楽器での演奏は、聴き慣れた歌でも一味違った曲に感じられ、とても新鮮な気持ちになりました。

『少年時代』『川の流れるように』『植生の宿』『夕焼け小焼け』などなど、利用者様も口ずさみながら一緒に楽しめました。

そしてやはり、最後の締めはカープ！『それいけカープ』を演奏してくださいました。

しゅりあちよろこにもカープファンがたくさん。今年こそ日本一になるように心を込めて、大合唱♪

どの利用者様も「やっぱり生演奏は違うね！」「あんな大きいクラリネットもあるんだね」と楽しいひと時を過ごされました。また、来年を楽しみに待っています。

アンサンブル・アリオソフのみなさんありがとうございました。

(庄原 三津絵)



みなさんで大合唱！！



クラリネットの音はとても綺麗です◎



健康だより

熱中症対策



今月のテーマは「熱中症対策について」です。熱中症発生のピークの季節になりました。熱中症を正しく理解し、対策に努めましょう。

熱中症とは？



熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、眩暈、身体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

自身で感じる不調と症状

- ・頭痛が続く
- ・眩暈や立ちくらみがよくある
- ・まっすぐに歩けない
- ・手足のしびれ、けいれん(こむら返り)がある
- ・脱力感・怠惰感がある
- ・トイレの回数が減る、または行っていない
- ・汗をかきにくくなった
- ・血圧が今までよりも低くなった

他の方が気づく症状とサイン

- ・頭痛を訴える
- ・ふらふらし、朦朧としている
- ・動きが鈍く反応が悪い
- ・汗をかいても水分をとっていない
- ・声をかけても返事が遅い、鈍い
- ・トイレに行く回数が少ない、または行っていない
- ・汗が出ていない、乾燥している
- ・手足がけいれんしている

熱中症の予防対策

- こまめに水分補給をする
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測る
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をし、外出時には帽子や日傘
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



もし熱中症かなと思ったときは、

重要

- すぐに医療機関へ相談、また救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう
- 市販されている経口補水液(OS-1) オースワンは、ペットボトル(200ml・500ml)とゼリータイプがあり、医療機関の売店や調剤薬局、薬局などで購入できます。(おう吐の症状が出ている、意識が低下している場合は、無理矢理水分を飲ませることはやめましょう)



熱中症対策のポイント



1. シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう
温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。
2. 「気温や湿度を」測って知り、「室内を」涼しくしましょう
温度計や湿度計を常備し、夏場は室温28度で、湿度70%以下を目安にしましょう。
3. 「水分を」計画的にとりましょう
のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。起床時、10時、15時、毎食時、お風呂上り時、就寝時にコップ1杯の水を飲みましょう。1日に1200mlから1500ml以上の水分をとったほうがよいといわれています。又、水分の補給だけでは脱水が改善されないの、塩分や糖分をバランスよく配合した経口補水液を用いる方法もあります。また、キュウリやナスなど、水分を多く含む食材やバランスのよい食事をとるように心がけましょう。(塩分や水分制限のある方は、主治医に相談してください。)

4. 「お風呂や寝るときも」注意しましょう
入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴時前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いておくといでしょう。
5. 「お出かけは」体に十分配慮しましょう
日傘や帽子の使用、また服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。
6. 「周りの人が」気にかけるようにしましょう
高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくい、少しの体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかける、予防対策を促してあげるようにしましょう。

※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。

その人らしく、生きがいや喜びのある日々を安全に継続していただきたい
～より楽しく、より元気に、パワーアップ！～

通所リハビリテーション 野の花 のご案内



力を合わせて頑張ります！



介護福祉士 (統括主任) 作業療法士 (統括主任)
まつい みく たきもと
松井 未来 瀧本 こずえ

こんな方にオススメです

- ❖ 骨折などで退院後のリハビリを継続して希望される方
- ❖ 脳血管障害などで退院後のリハビリを継続して希望される方
- ❖ レクリエーションよりリハビリをたくさんしたい方
- ❖ 体力に自信が無い、元気になりたい方
- ❖ 楽しくリハビリしたい方

野の花が「通所介護(デイサービス)」から「通所リハビリテーション(デイケア)」に変わり、2年8ヶ月が過ぎました。1日リハビリ集中型へととなり、プログラム内容も大きく変更されました。

リハビリは楽しいことばかりではありませんが、ご利用者のQOLが少しでも向上するよう職員一同、知識・意識をより高めていきます。
※QOL...生活の質

野の花はこんなところ



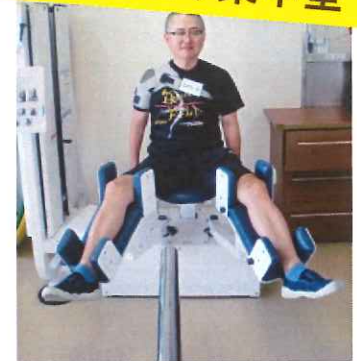
指先のリハビリです

箸で豆を掴んで移動します、案外難しい...



洗濯ばさみを使ったピンチ訓練

一日リハビリ集中型



パワーハ



医師、理学療法士、
作業療法士、看護師、
介護福祉士、
多職種協働で取り組みます



太陽の日差しがいっぱい

太陽の光をたくさん浴びて育ったプチトマト！
美味しかった～！



陽が差し込む5階の足湯で
心も身体もホッカホカ♫

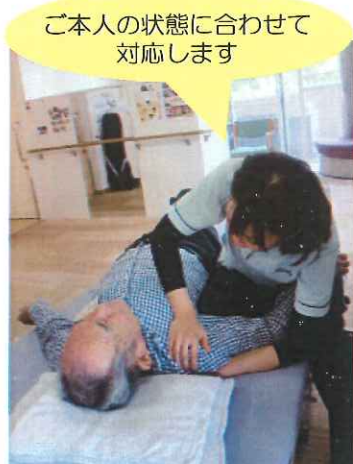
1日の流れ

- 9:30 到着
- ◆午前プログラム◆
- 9:50 朝の会・準備体操
- 10:00
- 10:30 立ち座り動作練習
タオルギャザー
歩行練習 青竹ふみ
- 11:45 お口のリハビリ体操
- 12:00 おいしい昼食
口腔ケア
- 13:00 足湯
◆午後プログラム◆
- 13:45 マシントレーニング 脳トレ
集団体操
- 15:30 整理体操
送迎開始

リハビリ内容



日常のリハビリ風景



個別リハビリ



転倒予防目的の歩行訓練



青竹ふみでツボを刺激、血行改善



自主トレーニング



ペグ

手指訓練は
書字練習なども
行います



ボール踏み



立ち上がった姿勢よく!



ゆっくり座る練習

わたしの好きなもの 第四十回
その巻



シオートみどりい

うえだ とくえ

上田 トク江 さん

【食べること・編み物・いろいろ】

わたしの好きなことは、食べることです。嫌いな食べ物はありません。出された食事は何でも美味しくいただきます。だからこの歳まで長生きできると喜んでますね。

食べることが好きって言っても、あんまり凝った料理は作らないの。何でも作るからねえ…。

どれが得意料理とかはありませんね。好きな食べ物はいろいろありすぎて決められないわね。

得意なことはね…、私は編み物が結構出来るんですよ。どの位の年齢から始めたかというと、小学校5年生か6年生の頃からですね。昔は物が無い時代だったし、出来合いの物を買うと値段が高かったの。

最初に編んだのは手袋、靴下、セーター、マフラーとかから編み始めたんです。まず編むのにお手本が無いとよう編めないから、最初は出来合いの手袋やらセーターやらを買ったのよ。



既製品の編み目をよくよく観察してね、見よう見まねで出来合いの物をつくり編んだりしてました。指でも編めるけど、編み棒を使った方が綺麗に仕上がるんよ。でも人から頼まれたらよう編まんよ…。自分たちで使う靴下とかなら気軽に編めるんじやけどね、頼まれて編むのは今思うと気が引けたんでしょうね。

私が14歳の時に大須に毛糸の卸会社があつたね。手足の入るもの(手袋や靴下)は、そこによく毛糸を買いに行つて、いろいろな毛糸で編んだんよ。

他に好きなことといったら、テレビ鑑賞ですね。水戸黄門が好きで、しょっちゅう観ていました。今も水戸黄門はテレビでやりますよ。最近暗いニュースばかりなので、たまには明るい話題が欲しいね。

スポーツ中継は、やっていれば観る程度ですが、相撲は勝負がはっきりしているの好きですね。力士は日本人でも外国の人でも強い力士が好きなんです。野球はルールが分からんなりに観ます(笑)



ええ〜がにができるかの〜♪



ご家族と一緒に◎



おいし〜のができたできた！！



ホットケーキを…よいしょっ！！



毎日お茶の時間の合間や手作業を手伝って下さる時に、テレビのニュースを熱心に観て感想を必ず言われる上田さん。冬の季節になると指や編み棒を使って、編み物をとても上手にされています。編み物の話をすると「靴下をよう編んでましたよ」と笑顔で答えてくださいました。これからもたくさんお話を聞かせてください。(大村 まい)





レジデンスあすか
この ひでお
河野 英夫 さん
【料理】

私が料理を好きになったのは、幼い頃より台所仕事をよく手伝っていたからです。特に野菜の皮むきは得意です。

学生時代は間借りして自炊しながら通学していました。当時、祖母がよく作ってくれた煮しめが私の得意料理になりました。祖母の煮しめには蓮根・ごぼう・人参・里芋・椎茸・筍などが入っていました。

私はタンパク質も同時に摂れるように鶏の砂肝を入れて作りました。私の作る砂肝入りの煮しめは亡くなった家内も大好きでよく食べてくれました。

勤めに出ている頃は料理本の月刊誌を購入していましたが、休日は「男の料理教室」に通うことにしました。しかし自分の考えていた料理教室の内容とは違ったため辞めてしまいました。

そして退職後、家内の勧めで心理学専門学校の一般過程へ通い、和・洋・中と一通り習いました。卒業後は調理師免許を取得し、家族に手料理を振舞いました。
私が作る料理の中で子どもたちが好きだったのは、パスタやパエリアなどの洋食です。子どもたちの喜ぶ顔が今でも懐かしく思い出されます。



素麺を作っている河野さん♪



レジデンスでも素麺を茹でたり、白菜を炊いたりとお料理をされている河野さん。これからもレパートリーを増やして楽しんでお料理をしてくださいな♪

(西川 和子)

作品介绍

つどいの家

花火作り



今月もご利用者の皆様とどんな作品にしようか相談し、今月は花火作りに決定！大きさはどれくらいが良いか、色はどんな色を使ったらよいかなど意見し合い、切る係・貼る係・配置を考える係など手分けして作成しました。作成中は皆さん黙々と作業されていました。完成した作品を見られ、「え～のができたね～」「キラキラして綺麗じゃね～」などニコニコ笑顔で…これからも、皆様と楽しみながら作品作りをしていきたいと思ひます。



いい作品をつくるぞ～！！

作品介绍

～特別篇～



郵便配達車

ミニチュアの街並み



宅配便配達車



救急車

外来に入っすぐ右側にショーケースが設置されています。その中には、季節ごとに様々な作品が飾られます。

先日、『ぐるーぷ・もこもこ』という団体から新たな作品が届きました。開けてみるとフェルトで作った車や木、お店などの作品がたくさん。思わず「すごーい」と声が上がりました。

ミニチュアの街並みは、子どもたちはもちろん、おとも思わず足を止めてしまうほどです。小児科の子どもたちが「わあ〜」と目を輝かせて駆け寄ったり、一緒に記念写真を撮ったり、楽しみ方は様々です。

みなさんも是非見にいらしてください。

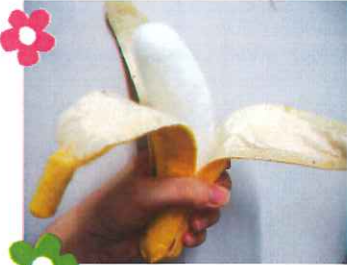
『ぐるーぷ・もこもこ』とは？

障害を持つ子どもたちに布の絵本やおもちゃを開発、製作し、それに関わる活動を積極的に行うことを目指して活動しているボランティアグループです。

これらの作品は障害児教育の現場や、高齢者施設、各地の図書館などで幅広く使用されています。

これも『ぐるーぷ・もこもこ』の作品です*

以前、いただいたのは食べ物シリーズ！皮がむけるバナナや、中の具が取り外せるハンバーガーなど、どれも美味しそうなものばかりです♪



バナナは…皮までむけます



ハンバーガー



ショートケーキ



桜餅

“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、田中 莉央)

- 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
082-833015177
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
まやるちよーく
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
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

【編集者のつぶやき】
新宅のつぶやき、今回で最終回！の予定ですが、最後だから何かカッコイイことでも書いてみようと思いましたが、質素な暮らしをしているせいか、特にサブライズもハプニングもなく、最近では仕事漬けの日々でした笑。このニューズレターを作り始めて早5年、長かったような短かったような…大変なことの連続でしたが、密かにこのつぶやきのファンがいてくれることを知って、支えになりました。毎度、不備の多い紙面でご迷惑をおかけしましたが、読んでいただき誠に有難うございました。引き続きよろしくお願いたします。