

10月号

ニューズレター

あすか



通算295号

2017年10月10日

1周年！あすか訪問看護ステーション



所長
まつたに のぶこ
松谷 暢子

昨年開設したあすか訪問看護ステーションは、おかげさまで6月に1周年を迎えることができました。昨年8月には療法士による訪問リハビリをスタートし、スタッフも増え多職種によるサポートができるようになりました。

わたしたちは、住み慣れた地域やご家族のもとで安心してその人らしく暮らしていけるよう、主治医の指示の下、生活の場へ訪問し、計画を立て必要なサービスを提供しています。



わたしたちがみなさんのお手伝いをします！



足のリハビリ



足湯でリラックス♪

訪問リハビリではこんな方が利用しています。

- ①退院後で自宅での生活に不安があり、不安を解決したい。
- ②基本動作や移乗、移動に介助や不安があり安全に日々を過ごしたい。
- ③痛みやしびれなど、体の症状で困っている。
- ④安全に外を歩けるようになりたい。
- ⑤自宅のトイレやお風呂に入れてあげたいけど家族だけでは難しい。等



指先のリハビリ



足のむくみチェック

起き上がりやトイレやベッドへの乗り移りなどの介助が難しい。家の中で歩いているけれど転倒しそうで不安がある。互いに負担の少ない介助方法の提案やご本人の持っている貴重な力を活かし、且つ安全な住まいの工夫を提案などを行い多くの方が行動範囲を広げています。

利用を検討している方、詳しい内容が知りたい方はケアマネジャー、主治医にご相談ください。訪問看護ステーションに直接ご連絡いただいても対応いたします。
TEL : 082-831-5560

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. 1周年！ あすか訪問看護ステーション①	1
1周年！ あすか訪問看護ステーション②	2
2. 健康だより	3
3. 事業所だより(つどい、しゅりあ)	4
事業所だより(デイ大町、まやる)	5
事業所だより(ショートみどりい)	6
4. 作品紹介(ショート大町)	7
5. ちょこっと豆知識【東京オリンピック】	
6. わたしの好きなもの 第42回	8

訪問看護サービスの内容

- ① 体調や日常生活の様子をお伺いします・バイタルチェック
- ② 必要な医療処置（点滴、注射なども含む）、リハビリ入浴介助、散歩、外出など
- ③ 相談、指導、アドバイスなど

ご利用者の状態により主治医と密に連携し、サービスメニューを組み立てます。



訪問看護を利用することで多くの方の生活が変わってきました！

糖尿病のあるAさん

Aさんは、糖尿病があるのですが自分での血糖測定・インシュリン注射にとても不安を感じていらっしゃいました。訪問看護師は、Aさんと一緒に血糖測定やインシュリン注射を練習していきました。今では自信を持って検査や注射を出来るようになりました。訪問看護時には、Aさんが血糖値を記録したノートを見ながらいろいろなお話をします。何を食べたか血糖値が上昇するのか原因をご自分でも考え、生活に生かされています。血糖値も安定し健康的な毎日を過ごしていらっしゃいます。

身体の痛みが多かったCさん

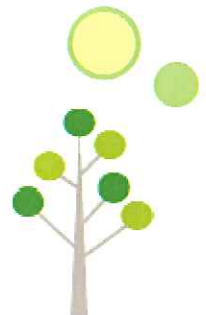
Cさんは、長年の肩こりに悩んでおられ手を上げるときも痛みを感じておられました。訪問リハビリでリラクゼーションや姿勢の調整をすることで、現在では、肩こりの訴えはなくなりました。肩を上げるときに痛みがでるときはありますが、訪問での関わりで痛みがすぐにとれるようになりました。以前は、体調に波がありました但现在ではいつも笑顔で「調子いいよ」と話してくださいます。立ち上がったときや起き上がるときに腰が痛い、肩こりがひどくて頭が痛い、手を上げると肩が痛いなど、日常生活を送るうえで痛みがあると憂鬱になってしまいます。またその痛みのせいで活動量が少なくなってしまう関節や筋力が低下してしまいます。このような悪循環を断ち切るためにも適切で積極的なリハビリが必要です。

家に閉じこもりがちだったBさん

Bさんは、足どりが不安定で1人で外出することができず家に閉じこもりがちな毎日を過ごしていました。気持ちもだんだん落ち込んでいく状況のなかで訪問看護に入りました。私たちは、自信を失っているBさんに元気になっていただきたいと思い、まず足湯をはじめました。そのうち、気持ちも打ち解け下肢筋力をつけるリハビリを始めることが出来ました。1人では外出できないBさんも私たちと一緒に外出できます。思い切って近辺を散策しました。Bさんは外気に触れ、道端の草花を懐かしく眺められ、自然に触れる事が生き生きとした表情をされるようになりました。そして、今では訪問するたびに「早く外に出よう」と心待ちにされるようになりました。散歩が気持ちを和らげ、生活の活力になっています。

退院後、心身機能が低下したDさん

Dさんは、退院時車椅子を使用され、自宅のトイレに行くことも出来ませんでした。訪問リハビリでは、トイレの中の工夫を提案させていただき退院後早い時期に自宅のトイレで排泄できるようになりました。その後、訪問や通所での活動を通して、現在では車いすはほとんど使用されず、杖歩行になりました。現在、屋外での歩行に挑戦中です。次は公共交通機関が使えるようになるという目標を持っています。



健康だより



骨粗鬆症

骨粗鬆症は、骨の強度が低くなって、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなる病気です。骨粗鬆症の人が骨折をすると背骨の変形や腰痛が起り、寝たきりの原因になる事もあります。骨粗鬆症は、早期発見、早期治療が大切です。

骨粗鬆症の原因

①骨の新陳代謝のバランスが崩れる

骨吸収によって溶けた部分を新しい骨で埋める骨形成が足りなくなり、骨の量が減ります。原因は加齢や閉経などです。

②骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す

身体に必要な血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補います。すると、骨の量(骨密度)が減ってしまい、骨粗鬆症に繋がります。

ちょっとした動作に気をつけましょう!

- ①床からお米袋を持ち上げる
- ②孫を抱く
- ③頭上のもを取る
- ④腰を曲げ軽いものを拾う

骨折によるリスクは?

①寝たきりのリスク

骨粗鬆症は寝たきりになる確率を1.83倍高めます。骨折の中でも特に、太ももの付け根の骨折が「寝たきり」になりやすく、その骨折の多くは転倒によるものといわれています。女性の場合、年齢とともに骨折の頻度は高くなってきます

②容姿の変貌

脆くなった椎体(背骨)が上下に押し潰されたように骨折する「圧迫骨折」で、背骨が曲がったり身長が低くなったりします。3分の2の人が骨折しても痛みを自覚しておらず、知らない間に骨折していたということも多いです。



骨粗鬆症予防にはカルシウム摂取が必要

カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではなく、また吸収率の悪い栄養素でもあるため不足しがちになります。その上高齢になると小食になるため、カルシウムの摂取量も減り、腸でのカルシウムの吸収も悪くなっていくので、いっそう食事への配慮が必要となります。この他カルシウムが不足する原因には、日本の水は軟水でカルシウムの含有率が低く、伝統的な和食には乳製品が少ないことがあげられます。

**できるだけ沢山のカルシウムを摂って
骨粗鬆症を予防し健康に過ごしていきましょう!**

カルシウムが多い食品にはどのようなものがあるでしょう。牛乳やヨーグルト・チーズなど乳製品はカルシウム源として最も効率が良いです。また、豆腐や納豆など大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜やちんげん菜などの緑黄野菜も優れています。

カルシウムの摂りすぎによる害はないのか?

このようなことを気にされる方も多いと思います。どのような栄養分でも無限に摂って良いものではありません。厚生労働省では上限量として1日2,300mgを定めています。しかし、2,300mgとは牛乳2リットル以上になります。1日にこれだけの量を摂るのは難しく、まず摂りすぎを心配することはありません。

※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。

ポシブル医科学株式会社

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを打ちましょう!

10月16日(月)からインフルエンザワクチンが始まります。肺炎球菌ワクチンも同時に接種できますのでご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。



愉快な寸劇で

皆様と笑いのひと時を

9月19日(火) つどいの家

日々健康に気を付け、今日まで元気に過ごして来られましたご利用者の皆様の長寿をお祝いし、敬老会を開催しました。

当日は職員からの寸劇を披露しました。職員の内山さん扮する村娘のお菊さんが登場！普段見ない男性職員の姿に利用者様からは「あのきれいな人は誰かいね」「お化粧が似合うねえ」と大きな歓声に包まれました。

お菊さんと真つ赤なおしりをしたおさるさん、村娘を狙う？悪人3人の掛け合いに利用者様はお腹



日頃の感謝をこめて、



みんなでハイチース☆



みなさん、楽しそうです(^ ^)

を抱えて大笑い。みなさんとても楽しまれていたので村娘の内山さんにはまた来てもらわないといけませんね。

最後に職員からの手作りプレゼントをご用意させていただきました。毎週ボランティアの高西さんと一緒に作ったブレスレットをお渡ししました。みなさん気に入っていたようで毎日つどいの家に着けてこれ披露してくださっています。

(安永 達生)

しゅりあちよーく感謝祭

〜感謝の気持ちをこめて〜

9月15日(金) しゅりあちよーく

朝晩涼しくなってきたこの頃、日頃の利用者様への感謝の気持ちを込めて感謝祭を開催しました。今年寿賀を迎えられた方々に感謝状をお贈りしました。

また、第一タクシーの方々にも車を贈呈してもらい、恒例の出し物を披露していただきました。寸劇で大笑いしたり、ハーモニカと一緒に歌ったり、楽しいひと時を過ごしました。

そして、職員による出し物は合唱♪ 3組に分かれ、それぞれの組の持ち歌を同時に歌うと…隣のグループの歌につられたり自分のグ

ループの歌詞がわからなくなったり…ハチャメチャな合唱となり大爆笑に包まれました。

最後に職員全員による朝ドラ主題歌の『365日の紙飛行機』を歌い、利用者様と職員で握手やハイタッチをして回り大変盛り上がりしました。これからも、「ああー楽しかった!」と言っていただけのように職員一同努力して参ります。

(栗田 ゆりか)



職員も心を込めて歌います♪



第一タクシーのみなさんお祝いに駆けつけてくださいました!

第2回 デイ大町敬老会

9月25日(月) デイ大町



職員による銭太鼓♪

先日「第2回デイ大町敬老会」を開催しました。当日の参加者は全員で21名。
 昨年に比べてとても嬉しく、有難いことに利用して下さる方が倍近くになりました。感謝の想いでいっぱいです。
 そこで感謝の気持ちを皆様へ伝えたく今年は職員による「銭太鼓」の披露、担当職員からのお手紙&ツィショット写真(写真立て付き)、さらにはあおぞら保育園の園児さんからの「三銭太鼓」の披露、そし



園児さんは
三銭太鼓を披露♪

笑顔溢れる
デイ大町なのでした★



てかわいいかわいい手形等のプレゼントをさせていただきました。
 当日はみなさん元気で来てくださり、素敵な笑顔を見られたことが、わたしたちの励みになりました。これからもたくさん一緒に笑いましょね。
 (安井 由香里)



職員が手品を披露しました☆

今年も緑井幼稚園のかわいい園児さんたちがお祝いに来てくれました。利用者様と一緒に手遊び歌を歌った後、園児さんたちが手作りのペン立てをお一人おひとりに手渡しでプレゼントしてくれました。
 「かわいいねえ」と感激し思わず涙を浮かべる方や、普段物静かな方が「ありがとう」と、いつもとは一味違う素敵な笑顔を見せてくださいました。
 ちびっこパワーはすごいですね。このパワーをもらって皆様いつまでもお元気で楽しくお過ごしください。(藤澤 聡子)

まやるちよーく敬老会

9月15日(金) まやるちよーく



幸せなら肩たたこう〜♪



手遊びじゃんけん!!!

敬老会

9月15日(金)
ショートみどりい



みどりいには、今年節目のお祝いの方が12名いらっしゃいました。その中には今年でちょうど100歳を迎える方がおひとり、102歳になられる方がお2人いらっしゃいました。節目の方には表彰状を贈り、みなさんで長寿をお祝いました。

スタッフは手品で会を盛り上げます。何も無い鉢植えにステッキをかざすと花が突然現れたり、コインがすり抜けたり、ケースの中に入れた物が一瞬でなくなる手品など、みなさん驚きの連続でした。

昼食は、特製の敬老弁当にノンアルコールビールで乾杯をしていただきました。おやつには紅白まんじゅうを食べ、みなさんのとっても良い笑顔が見れました。来年もまた一緒に敬老会をしましょうね。

(下田 大介)



いただきます♪

敬老会
スペシャルメニュー!!



百二賀のお祝い
(102歳)



古希のお祝い
(70歳)



半寿のお祝い
(81歳)



百二賀のお祝い
(102歳)

～百賀のお祝い～ 9月19日(火)



高岡夏枝さんに市役所の方より100歳の祝いとして表彰状、記念品の授与式が行われました。



ご家族の方々と一緒に♪



佐倉先生、職員と一緒に♪



市役所の方から賞状が贈られました*

作品介绍

ショート大町

貼り絵

季節は秋に入り、赤とんぼや彼岸花のちぎり絵を爪楊枝で根気良く美しい赤で仕上げられました。また10月のカレンダーのコスモス色、紅葉、ショートの皆様はきれい、かわいいと大喝采です。



お花いっぱい♪

可愛いカレンダーが完成しました！



夕焼け小焼けの
赤とんぼ〜♪

今にも羽ばたきそうです*

この年の日本はメダルラッシュ。金16個、銀5個、銅8個、計29個のメダルを獲得しました。金メダルの数はアメリカ、ソビエト連邦に続く3位。これはアテネ五輪と並ぶ金メダルの数なんです。この大会のために造られたものもいくつもあります。ミュージシャンの聖地・日本武道館、バレーボールでおなじみの代々木競技場、コンサートやイベント会

場では知られている渋谷公会堂、実は東海道新幹線もこのために開通したそうです。メイン会場だった国立競技場は2020年の東京大会のため、目下建設中です。

過半数を超える34票で決まった1964年の東京五輪は参加国・地域93、参加人数5133人で行われました。この東京大会には第二次世界大戦の敗戦から急速な復興を遂げた日本が、再び国際社会の中心に復活するシンボリックな意味がありました。そんな記念すべき大会の開会式はどうしても晴れの日に行いたい！と思った日本人は、過去の統計を調査。その結果、晴れの確立が最も高い日が10月10日と判明し、その日に決まったそうです。

みなさん、次のオリンピックが東京なのはご存知ですよ？2020年に東京で開催されるオリンピック！前回東京で開催されたのは1964年10月10日。実に50年以上の時を経て東京五輪が帰ってきます。

ちよっぴんせいの知識

テーマ

【東京オリンピック】

2020年まであと3年を切りました。あと3年ととるかまだ3年ととるか！今からイチオシ選手やイチオシ競技を見つけて応援したり、東京に行く旅費をコツコツ貯めたり、孫を選手に育てあげたり：楽しみ方はいろいろありそうですよ。それぞれの楽しみ方を見つけて、2020年を盛り上げましょう！

がんばれ日本



2020年

1964年



東京五輪エンブレム：Wikipediaより



まやるちょーく
 きれと ゆみこ
 切戸 由美子 さん(62)
 【料理】

子どもの頃から料理が好きで、小学校の頃からよく母がお祝いごとでバラずしを作ったりするのを見ていました。その頃父が「高価な食材・調味料を揃えるのではなく、ありあわせの料理で美味しいものを作るのが本当の料理名人よ」と言った一言が忘れられず、少ない品でやりくりし工夫するようになりました。

先日「小さい頃一度作ってもらった一品が美味しかった」と30歳の姪っ子から言われました。まさに食育ですよ。

結婚した頃、主人も私の料理に関していろいろ辛い甘い美味しいなど意見をくれたので料理に張り合いができました。主人の義兄が板前さんだけど、私が作った物を喜んで食べてくれるので余計張り合いが出たものでした。

調味料はできるだけ「さしすせそ」で作ります。珍しいものを買っても、賞味期限が過ぎて捨てるようだと勿体ないですから。知り合いは「家にある食材で、安くておいしい、簡単だけど豪華に見える料理」と褒めてくれます。

「大根葉とシーチキンの卵とじ」「烏手羽のさっぱりあえ」「大根のポトフ」「ピーマンのベーコン巻」「肉団子ともやし汁物」その他いろいろ…おいしいですよ！

切戸さんのレシピの数々



夏祭りでの切戸さんの様子♪

切戸さんは私たちでも作れそうなレシピを紙に書いて持ってきてくださいます。それを昼食時に職員で回し読みをし、家でチャレンジしています。時々「作ってみたら美味しかったです！」と、切戸さんと料理話で盛り上がっている職員をみかけます。切戸さんはよく「今の青春」とおっしゃいますが、確かに生き生きとしたパワーが伝わってきます。これからもまだまだ青春！元気で笑ってお過ごしくださいね。
 (藤澤 聡子)

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

児童デイサービス ぱるみどりい

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

毘沙門クリニック

シヨートステイ 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

シヨートステイ 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

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

“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: 田中 莉央)

【編集者のつぶやき】

編集担当になって2度目のつぶやきです。つい最近、病院の受付に座っていると患者様が『編集頑張ってるね』と声をかけて下さいました。毎月心を込めて作らせていただきます。最近あった出来事といえば、お昼休憩にお絵かき大会をしました。前編集担当の新婚先輩と私の同期山本と。今回のテーマはジブリでした。実は田中、不器用な上に絵まで苦手です。私が書く絵はどうやら独特だそうです。休憩中なのに笑い疲れましたが、楽しい時間でした。◎やっぱり笑うことは良いことです。毎日笑顔で過ごせますように。