

11月号

ニュースレター

あすか

ASUKA

通算296号

2017年11月10日

まやるちょーく祭 2017

10月27日(金)
～11月8日(水)

毎年恒例のまやるちょーく祭!! 今年は何んな催し物があったのでしょうか・・・?



新館エントランスには力作の生け花◎



こんなところにまやる村の村長が♪



上手にできとるねえ～

緑井のフジグラン5F
ギャラリーにて



記念に1枚☆☆



花や魚が描かれた掛け軸



素敵な作品が並んでいます

←次ページへ

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. まやるちょーく祭① 1
- まやるちょーく祭② 2
- 2. 健康だより 3
- 3. 事業所だより(野ばら、いわや) 4
- 事業所だより(みどりい) 5
- 4. 高橋内科小児科医院にクリスマスがやってきた!
- 5. おもしろきかな我が人生 ～敷 幸政さん～ 6
- 6. 介護・介助ワンポイントアドバイス① 7
- 7. わたしの好きなもの 第43回 8



デイサービスセンターまやるちよーくでは、年に一度絵画・書道・生け花・ちぎり絵・タイルモザイク・手芸・パッチワーク・園芸プログラムにご参加の利用者様の“作品展”と、音楽・カラオケ・民謡プログラムにご参加の利用者様の“のど自慢大会”を行っています。

そこで作業療法に取り組んでこられた日頃の成果を披露していただいています。特に作品展は毎年多くの方に観に来ていただき大盛況です。今では利用者様が年中「まやるちよーく祭にはこの作品を出そうか」と考えられ、目標にもしていただけているのがまた一つの成果だと感じています。



どれも良い作品じゃねえ～

まやるちよーく祭～作品展～

毎年まやるちよーくのフロアで展示してきましたが、160点にも及ぶ作品を展示するため、来客の皆様から「こんなに見事な作品ならもっと大きな展示場を借りたらいいのに」との声が多く、今年は思い切ってフジグラン5階の『緑井ギャラリーpassage』をお借りする事にしました。



あ～たのしかった♪



みなさん真剣です！

まやるちよーく祭～民謡祭り～

まやるちよーく祭の一環として、民謡祭りを開催しました。民謡プログラムに参加の利用者様の発表があり、続けて正木先生・民謡瑠和会・ボランティア「すまいる」の方のステージを楽しんでいただきました。唄あり踊りあり演奏ありの盛りだくさんのステージで、皆さん大笑いで楽しまれていました。



素敵な歌声が響きます◎

～地域の方・ご家族の声～

展示作業中も通りがかりの地域の方から「見に来るからね」と声をかけていただき、利用者様と地域の方の輪が広がったような感じがして、お借りして良かったと思いました。

また、生け花は期間中まやるちよーく玄関に展示しましたが、こちらも壮観で、皆様見入っていらっしやいました。

利用者様は毎日数名ずつ休憩時間等を利用して観覧に出かけました。利用者様同士で、またはご家族と観に行かれる方も多く「もう3度目よ～」と笑われる方もいらっしやいました。

中には「デイでこんな事をしてたのか！だからお母さんは元気で生き生きしているんだね～」と、大変喜んでくださるご家族の方もいらっしやいました。「本当に感謝感謝！6回観に行きましたよ」とお便りをくださった利用者様もいらっしや、こちらの方が感謝するばかりでした。

観覧中の皆様の誇らしげな顔が印象的で、職員まで生きがい・張り合いを共有でき嬉しくなりました。また来年も皆で作品展を開催しましょうね。
(藤澤 聡子)



正木先生の踊りの発表

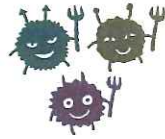


唄の発表



みなさん大笑い(*^_^*)とても楽しそうです♪

健康だより



インフルエンザ予防対策



秋も深まり、空気も乾燥する季節になりました。今月は、インフルエンザの予防対策についてお知らせいたします。

インフルエンザと風邪の症状の見分け方

	インフルエンザ	風邪
発熱	高い熱(38℃以上)	熱がないか、もしくは微熱
主な症状	風邪の症状に加え発熱 関節痛・筋肉痛・倦怠感 など	のどの痛み・咳・鼻水 など
進行	急激	ゆるやか
合併症	気管支炎・肺炎など	ほとんどない
発症状況	冬季に流行	一年を通して発症

**インフルエンザにかかると、肺炎などを併発し、
重症化する可能性が高い方**

下記にあてはまる方は、特に注意しましょう。

- ①高齢者の方(65歳以上)
- ②基礎疾患を持つ方
 - ・慢性呼吸器疾患(喘息・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・肺線維症・肺結核など)
 - ・慢性心疾患(弁膜症・慢性心不全)
 - ・代謝性心疾患(糖尿病・アジソン病など)
 - ・腎機能障害(慢性腎不全・血液透析・腎移植後など)
 - ・免疫機能不全(ステロイド内服など)
- ③妊娠中の方
- ④乳幼児



日常生活における予防

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
 - 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
 - 栄養と休養を十分にとりましょう。
 - 室内では時々換気を行い、湿度は50%~60%を保ち乾燥しないようにしましょう。
- また、感染を広げないためにも、感染の可能性のある方は咳やくしゃみを押えた手や鼻をかんだ手はただちに洗うようにし、周囲にも配慮(咳エチケット)しましょう。

インフルエンザの予防対策には食べ物が重要

インフルエンザの予防効果が高い食材には以下のようなものが挙げられます。

* 生姜

生姜の中にはセスキペルテンという鼻詰まりを解消し、咳を抑える働きのある物質が含まれています。

* 納豆やヨーグルトなどの発酵食品

納豆は強い抗菌作用があって、O-157やサルモネラ菌も予防するというほどです。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力アップの効果があります。

* 良質のたんぱく質

たんぱく質は免疫の働きを保って、免疫力をアップするのに大活躍します。肉・魚などの動物性たんぱく質と大豆などの植物性たんぱく質を偏りのないように摂るのが一番です。

* みかんなどの柑橘系の果物

果物にはビタミンCが多く含まれています。1日に500mgのビタミンCを摂ることで、インフルエンザや風邪にかかるリスクが大幅に減少することが研究でわかっています。

* にんにくや玉ねぎ

にんにくや玉ねぎなどの香りの高い球根の植物は免疫力を高めてくれます。にんにくに含まれるアリシンという辛味の素になる栄養素は、ウイルスやバクテリアから身体を守る効果があることもわかっています。

* 山芋やオクラなどのネバネバする食品

山芋やオクラなどに含まれるネバネバの成分ムチンは、実は人の身体にもあるもので身体の中の粘膜に含まれており、呼吸した空気の通る気管や食べ物が通る消化管、眼などの表面をカバーしてウイルスなどの外敵から身体を守っています。ムチンが含まれる食品を摂ることで、インフルエンザなどにかかりにくくしてくれる効果があるのです。

※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けますようお願いいたします。

毘沙門台小の運動会へ

10月14日(土) 野ばら

10月14日、毘沙門台小学校の運動会へ行ってきました。この日は天候が心配でしたが運動会は予定通り開催され、午後の短距離走を見ました。

子どもたちが一生懸命走っている姿を見て、前のめりになりながら応援されたり、昔を思い出し涙を流されたり、みなさんそれぞれの運動会を楽しみました。

今回は閉会式も見させてもらいました。競技以外の子どもらしい様子や閉会の挨拶をする子どもたちを見て、「かわいいね」「立派な挨拶だね」と感心されていました。

帰りの道中では、「私は負けず嫌いだから、騎馬戦をがんばったよー」「玉入れも好きだった」と昔の運動会のお話もしてくださいました。みなさん、来年の運動会も楽しみにされています。(宗金 珠美)



どっちが勝つかの～



がんばれーがんばれー!!!



みなさん真剣に応援されていました♪



秋の運動会

10月14日(土)
ショートいわや

久々の秋晴れの日に、いわや4階にて「秋の運動会」を開催いたしました。ラジオ体操で身体をほぐし紅白に分かれて、いざ競技開始!

中央の傘を狙う「玉入れ」では慎重に狙いを定める方、立ち上がって投げ方、隣りの方から玉をもらって投げる方等々、皆様それぞれの作戦で戦いました。

「大玉転がし」の大玉にはたくさん風船が詰まっていますとも不安定。予想外の方向へふわふわ転がってしまいう大な玉を一致団結して、なんとかゴールまで届けることができました。

「仮装リレー」では皆様に協力していただきながら黒猫に変装した男性



ラジオ体操で準備運動!!!



傘を使っでの玉入れ*たくさん入りました♪

職員が「かわいいねえ」「ほれ!はよいかにやあ」との声援をもらってゴールへ猛ダッシュしました。

そして最終競技「ケツ圧測定」は利用者様が風船を運び女性職員がしりもちで割るのですが、さすが皆様度胸が据わっています。どどん運ばれる風船に悲鳴を上げたのは職員の方でした。

皆様、力いっぱい参加した結果は白組の勝利!大北先生からトロフィーを受け取り「楽しかった!」の笑顔とともに終わることができました。また次回も「楽しかった」と笑顔になれる一日を過ごしましょう。(竹廣 真由子)

秋の大運動会★

10月20日(金)
シヨートみどりい

今年も秋の大運動会を行いました。赤組と青組の2組に分かれて、「玉入れ」「綱引き」「お菓子食い競争」の3種目を行いました。

2回戦行った玉入れでは皆様、自分のチームの籠へしっかりと狙いを定めて玉を入れます。接戦の末、2回とも19対19で引き分けという結果になりました。

綱引きでは、正面の席の方との一騎打ちです。皆様張り切っており普段ではあまり見られない、負けず嫌いな所と、力強さが見られ、一進一退の勝負が繰り広げられました。

体をしっかりと動かしたところで、水分補給もしっかりして、最後の種目に挑みます。

最後は、お菓子食い競争です。紐に吊るされたお菓子を前に、どれにしようか悩みながら一生懸命取り組まれていました。

競技や応援を通して一体となり盛り上がった運動会。気になる最終結果は2対3。接戦を制したのは青組でした。結果は青組の勝利でしたが、赤組も青組も笑顔で秋の大運動会を楽しみました。

(下田 大介)



ぜったい勝つぞく



綱引きの様子か
みこしやーみこしやー!



今回は青組の勝利でした◎

高橋内科小児科医院に

クリスマス



がやってきました!



大きなまつぼっくり!!



今年もツリーを出しました☆



僕たちは受付にいるよ～



入り口のショーケース



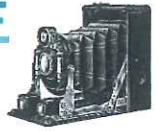
サンタと雪だるまがスキーをしています♪



お手洗いにもサンタが!!

高橋内科小児科医院の待合が一足早くクリスマス仕様になりました♪入り口のショーケース、外来待合室、お手洗いなど...いろいろなところに飾りつけをしていますので外来に来られた際はぜひご覧ください◎

おもしろきかな我が人生



デイサービスセンターあすか大町



しき ゆきまさ
敷 幸政さん 昭和20年6月6日生まれ(72歳)

- * 趣味・・・本が大好き 昔仲間と一緒に読書会を立ち上げて楽しんだよ～懐かしいね～
- * 好きな食べ物・・・出された物は全て食べるので嫌いな物はないよ～
- * 特技・・・運動は大の苦手。
いつも運動会は後ろから一番で両親に怒られた苦い思い出があります(涙)

【幼少の頃の楽しかった事】

わたしは愛媛県の新居浜市出身です。子どもの頃の思い出と言えば新居浜市太鼓祭りだね。父親の肩車で連れて行ってもらった思い出が印象に残っているね。

後、出店でよくわらびもちを買ってもらったのも楽しかったね。食べたくなったよ(笑)。

【就職】

中学を卒業してすぐに日立製作所に就職したんです。水力発電用のボイラーを作ったり、鉄を削ったり、技術系の仕事をしていました。

就職1年目の社員旅行では、富士登山を経験し頂上まで行った思い出が懐かしいね。

8年ほど日立で働きました。その後、同じ職場の知り合いが会社を立ち上げるというので、引き抜きで別の職場に転職して50年頑張りました。

【楽しかった思い出】

知人と一緒に豪華客船で、90日間(3ヶ月間)の世界一周旅行に行ったことが思い出に残っているね。

いろんな風景を観たけど、ヨルダンのペトラ遺跡は日本とは全く違った世界で圧倒されたね。感動で今でも思い出すよ。その時の風景が鮮明に思い出せるよ！一度行ってみたいよ！



【自分の目標】

もう一度旅行に行きたい！国内も海外も！でも一人は嫌だから、デイサービスの皆さんと一緒に行きましよう(笑)



デイでの様子



射的だってできるよ～

他の利用者さんの応援をする優しい敷さん♪

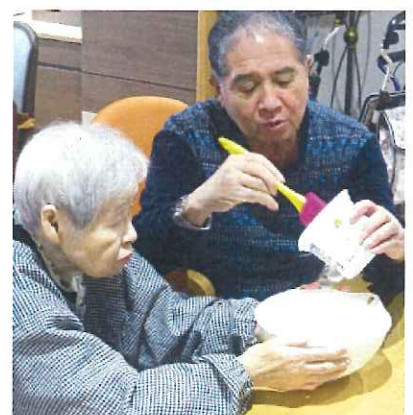


今年の7月から利用されていますが、すぐにほかの利用者さんと打ち解けて、今ではリーダー的存在です。ご自身もおっしゃられています、「私は好奇心旺盛だから何でもやるよ!!」とスイーツクラブにも参加されています。(今話題のスイーツ男子です)これからもいろんな事に挑戦して楽しく過ごしましょうね!

(國仲 孝子)



隣の方を温かく見守ります!



スイーツ男子★

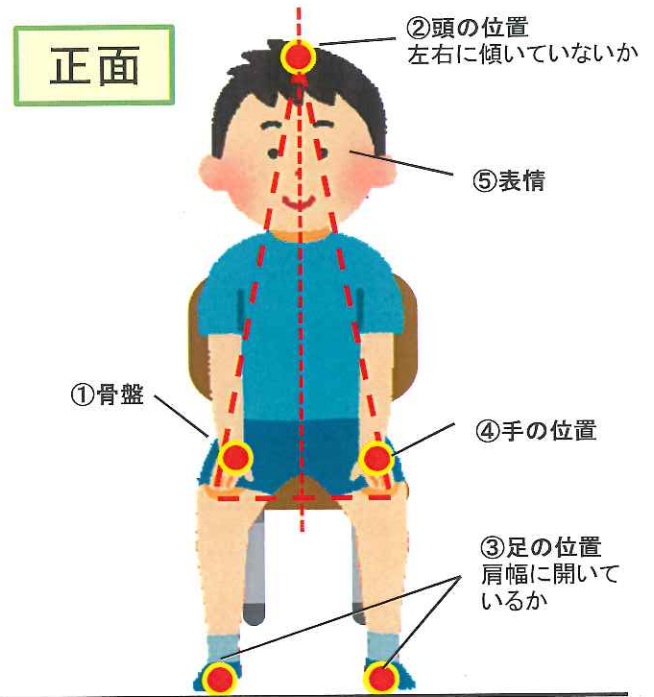
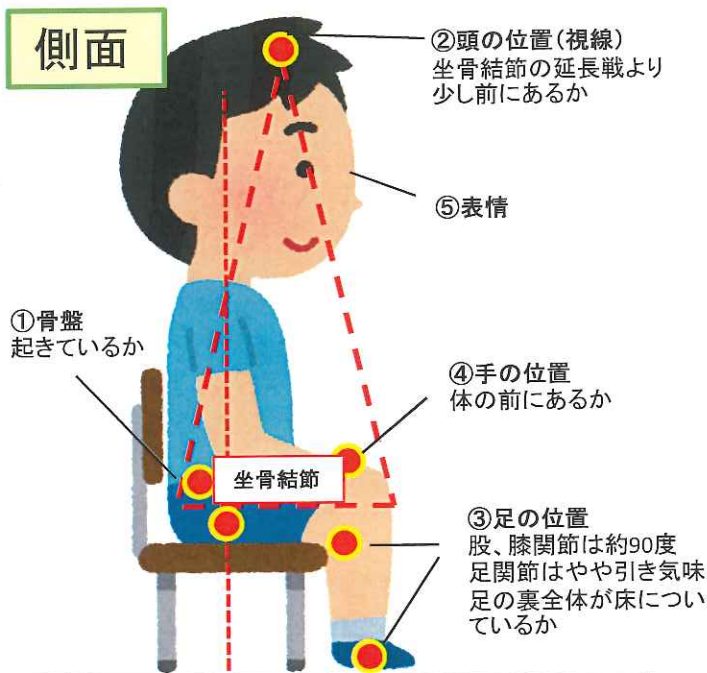
やってみよう！イキイキを引きだす 自立支援の介護・介助ワンポイントアドバイス①



ご自身がイキイキ暮らしていくために、すぐに実践できる介護のポイントをご紹介します。普段のやり方を少し振り返るだけで今までの介護・介助が変わるかもしれません。まずは一度試してみてください。

テーマ【 座る 】

まずは基本の【座る】です。しっかりと座ることができる活動座位が重要になります。食べる、喋る、見る、動くなどの動作もまずは【座る】ことが基本です。では、活動に適した座位姿勢とはどのような姿勢なのでしょう？



○骨盤:安定していること

(骨盤が起きていて、坐骨結節で体重を支えている状態になっていること)

※骨盤が安定すると...

◎姿勢が調整しやすくなる(背骨がコントロールしやすくなり、頭もコントロールしやすくなる)

◎脳が活性化する

※自分で座ることができると...

◎筋肉を使ってバランスをとるため、覚醒レベルが高まる

○手:体の前にあること

片腕の重さは体重の6.5%(70kgの人で4.4kg)
⇒手の位置が悪いと傾く原因になる

○体幹:ねじれ、傾きがないこと

⇒目、肩、骨盤、膝の高さや位置でみていく

○足:しっかり床について体重が乗っていること (かかどが動かない)

※しっかりと足が床についていると...

◎骨盤の安定が更によりよくなり、上半身を大きく動かせる(食べる、喋る、手の動きも大きく動かせる)

◎しっかり目覚め意識がはっきりする

◎覚醒水準が高まる⇒足裏に体重がかかり、足の大きな筋肉がされ、その刺激が脳に伝わり意識がはっきりする

○頭部:お尻より少し前にあること

(頭は体重の7%の重さ(70kgの人で5kg)+重心が高い位置にあること)

⇒頭の位置が安定度を決める

次回は【正しく座るための条件作り】で

アドバイスしていきます



ショート大町

ねこしま ひであき
猫島 英章さん(85)
【人の役に立つこと】

人の役に立つことが大好きな猫島さん。そんな猫島さんは昔、家の近くの学校に通う子どもたちの登下校の見守りボランティアを熱心にされてきました。市長から表彰を受けられたことでもあります。

「ご自宅でも洗濯物を畳んだりと家事を積極的にされていました。初めてショート大町に来られた時は少し不安そうでしたが、私たちが忙しそうに動いていると「手伝おうか？」と声をかけてくださるようになりました。

「こちらからお願いますと」「任せて」と気持ちのいい声が返り、手伝ってくださいます。丁寧に洗濯を畳んでくださったり、テーブルを拭いてくださったり、大助かりです！

そんな猫島さんに改めて好きなことは何かと伺ったところ、「やっぱり、人の役に立つことが好きだね」と笑顔で答えてくださいました。



洗濯物を畳むのもお得意の様子です♪



食器を拭く猫島さん◎



なんでもお任せあれ☆

猫島さんは食器拭きから洗濯物を畳んでくれるなど多くのことを手伝ってくださいます。また床にゴミが落ちていたら職員と一緒に掃除をしてくださり毎日助かっています。周りもよく見られているので机を運ぼうとしている時には誰よりも早く来てくれ手伝ってくれるので、その姿を見て私自身、元気をもらっています。これからもよろしくお願ひします。
(森本 龍馬)

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

082-83015177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病院保育室

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

昆沙門台東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

昆沙門クリニック

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:田中 莉央)

【編集者のつぶやき】
急に寒くなりましたね。先日こたつを出しました◎何か足りないなあとスーパリーに向かい、買った物は…そう！みかんです！冬は「こたつにみかん」ですね。だから生活が始まりそうです。私の地元は雪がたくさん降ります。寒さには慣れてるつもりでしたが、冬はややひどいですが、最近風邪をひいてしまっというかならないものかと思っいたら患者様から風邪には白湯がいいよ！とアドバイスをいただきました。受付に座っているといういな知識が身に付きます。良い職に就いたなあと改めて感じました。