

12月号

ニュースレター

あすか



通算297号

2017年12月10日

医療法人
あすか

2017 ベストショット大賞

2017年もたくさんの笑顔で溢れていた医療法人あすか♪そこで、1年の締めくくりはこの企画！各事業所でいちばん輝いていた瞬間を写真に収めた『ベストショット大賞』をお送りします。

1位 すてっぷ



5月にトレーニングマシンがリニューアルしました。利用者様からは「自分のペースで頑張れる」と評判は上々です。一生懸命な中にも笑顔あり、冗談あり、お互い励ましあいながら頑張る姿がとても素敵です。

2位 まやるちょーく



普段、大笑いする事ってなかなかないですよ。でもまやるちょーくでは、大笑いの「笑顔の花」が毎日いっぱい咲いています。この写真は縄のない時の大笑いのひとコマです。

3位 デイあすか大町



デイ大町からはこちらのお2人です！“ご夫婦一緒の誕生日”、今年でお祝いをさせて頂くのが2回目となりました。鳥井さんご夫婦のように「いつまでも夫婦仲良く、元気に」いられたらいいな。いつも私たちは羨ましく、またほっこり感じさせて頂いています。

★★★★4～5ページにも【ベストショット①②】を掲載しています。ぜひご覧ください。★★★★

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。



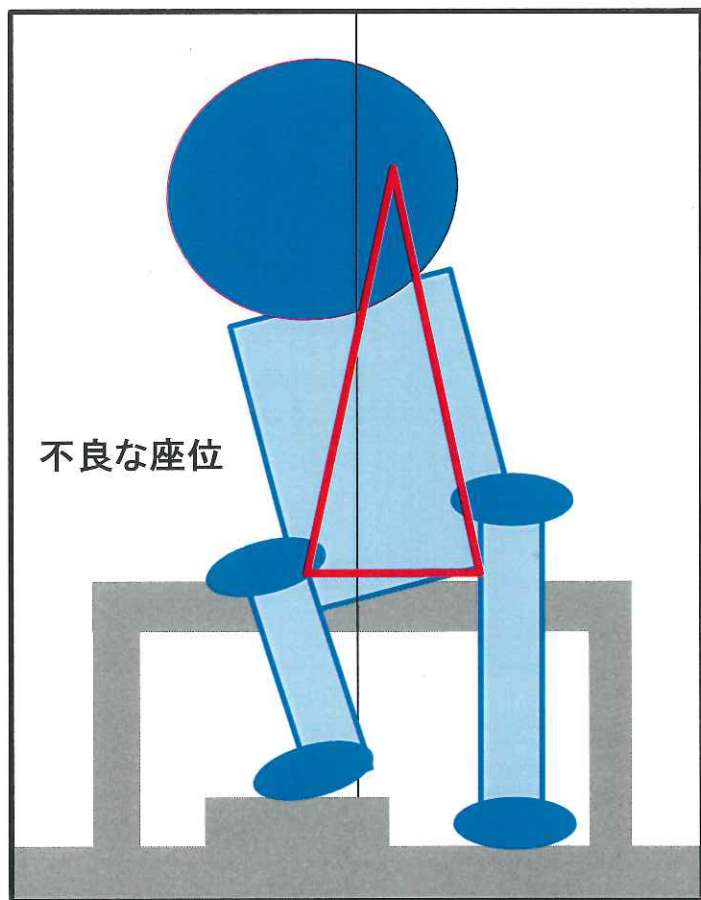
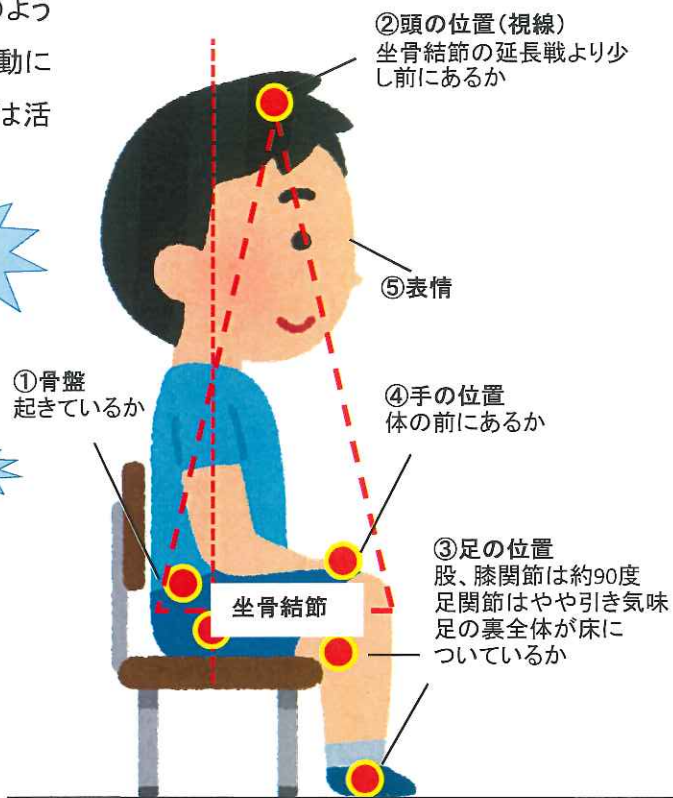
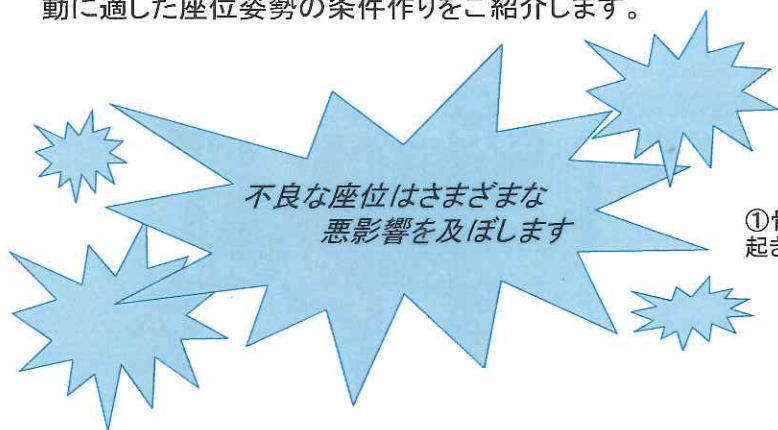
【目次】

1. 2017年 ベストショット大賞	1
2. 介護・介助ワンポイントアドバイス②	2
3. 健康だより	3
4. 今年のベストショット①	4
今年のベストショット②	5
5. おもしろきかな我が人生 ～石橋 清さん～	6
6. 事業所だより(ショート大町、ショートいわや)	7
7. わたしの好きなもの 第44回	8

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②

テーマ【 座位の条件作り① 】

先月ご紹介した【座る】ですが、正しく座るためにはどのようなしたら良いのでしょうか？座った状態からスムーズに活動に移るためには、正しく座っていることが大切です。今回は活動に適した座位姿勢の条件作りをご紹介します。



不良な座位が及ぼす悪影響

- ①体のバランスが崩れて立ち座りが難しくなったり転びやすくなる
- ②崩れた姿勢が固まり、拘縮してしまう
- ③心肺、呼吸器機能が低下する
- ④摂食・嚥下機能が低下して誤嚥しやすくなる
- ⑤褥瘡ができてしまう
- ⑥意欲が低下する
- ⑦介助量が増える
- ⑧転倒・転落・事故などのリスクが増える
- ⑨身体がむくんでしまう



次回は【車いすでの生活とは？】というテーマです♪
車いすとはどんなものなのかをお伝えします。

健康だより



体を温めて代謝アップ

冬となり寒さも厳しい季節になり、手足が冷たくなり体が冷えやすくなってきました。暖房を使ってもなかなか温まらず、「冷え症だから仕方がない」と思っていないですか？日頃の生活習慣を改善することで体を温まりやすくすることができます。

年をとると 体温が低くなる？

高齢者が風邪をひいてもなかなか熱が上がりにくかったり、普段から体温が35℃台だったりという話を耳にすることもありますが、高齢者は次のような特徴があります。

- ・代謝の低下により、
体内で発熱が行いにくい
- ・体温調節機能が低下している
- ・寒さを感じにくい
- ・熱が逃げやすく、体が冷えやすい

これらの理由により、冬場はとくに高齢者の体温が低くなりやすくなっています。

体温が35℃以下に下がった状態を低体温症といい、意識がもうろうとしたり、歩き方がぎくしゃくしたりして、体に不具合が生じやすくなります。

体温を上げるには

①運動習慣

体の中で熱を作り出すのは筋肉の役割です。筋肉が衰えないように維持するためにも、継続した運動習慣が重要です。また、体調により運動制限がある場合は、ストレッチなどで筋肉をほぐしてあげることも効果的です。

特に足の冷えにはふくらはぎの筋肉を鍛えると足先の循環が良くなり、効果があります。歩くだけで良いですが、椅子に座りながらでもできる運動もあります。

- ①かかとを上げる
- ②つま先を上げる
- ③片足ずつ持ち上げる



②食生活の改善

基本的には冬が旬の食物・地面の下にできる野菜・寒冷地でできる果物は体を温めるといわれており、発酵食品や生姜なども体を温めてくれます。逆に体を冷やす食物もあるため、注意しましょう。

【体を温める食物】

かぼちゃ、ごぼう、りんご、にんじん、れんこん、ぶどう、ねぎ、しょうが、たまねぎ、こんにゃく

【体を冷やす食物】

レタス、なす、バナナ、キャベツ、トマト、白菜、すいか、オクラ、みかん、きゅうり、もやし

③入浴(特に半身浴)

冷えた体を温めるために、お湯に浸かることも効果的です。できれば半身浴でゆっくり温まるほうが、体の芯からじっくり温まります。熱めの温度にせず、40℃以下のお湯に浸かるほうがより効果があります。

日常生活を見直し、代謝を上げて体を温めることで、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

※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。



今年の

ベストショット①



2017年も残すところわずか、各事業所ごとのベストショットを集めてみました♪

つどいの家



満開の桜を見てきました♪
今年つどいの家では川内の
せせらぎ公園でお花見をし
ました。とってもきれいな桜
の花を見て利用者様も職員
もうっとり。そんな一枚です。



しゅりあちよーく



女子職員の手にお顔をゆだね、大
変な美しさに仕上がった男子職員
の姿にまずひと笑い。そしてその顔
のままどじょうすくいを踊り、面白お
かしく、そしてうまく?どじょうをすく
い上げることができました。そんな、
夏祭りのひとコマでした。

野ばら



お2人は話しをしなくても落ち着く仲間です。
野ばらへの仲間入りも、同じ時期でした。隣
りにいると、自然に笑顔になります。楽しい時
間が過ごせました。



ショートステイあすか大町



いつも表情豊かな小山さん、8月の夏祭りの様子です。
職員と一緒に夏の暑さに負けないほどの最高の笑顔
を見せてくれました。



ポシブルみどりい



4月から総合事業が始まり、土曜日も短時間デイ
サービスがオープンしました!2時間ですが、運動や
近況を話し合ったりと楽しい時間があつと言う間に過
ぎていきます。現在3名みんな仲良し。皆さんも是非
ポシブルへ!



今年の

ベストショット②



ショートステイいわや2階



夏に行われた毎年恒例の夏祭りです。この日は、利用者様も職員も浴衣や甚平を着て、かき氷や、ノンアルコールビール等で乾杯をし、太鼓の音に合わせて、盆踊りを踊りました。休日の職員も出勤し、利用者様と職員みんなで楽しみました。来年もぜひやりたいです。

ショートステイいわや3階



美しい音色にうっとり。毎年楽しみにしている北口恒子さんの娘様によるピアノコンサート。生演奏・歌声にみなさん目を閉じて聞かれたり、口ずさんだりと素敵な時間でした。真心のコンサートを開催できることに感謝です。



毘沙門クリニック



運動会の表彰式での1枚。赤組、白組に分かれ皆様一生懸命に競い合った今年は、白組の優勝！選手代表として大北先生よりトロフィーを受け取ると、良い笑顔でチームの皆様と優勝を分かち合いました。



野の花



今年、野の花からは2人の妊婦さんが産休に入りました。元気な赤ちゃんを産みんさいよ！と皆様から温かいお言葉をたくさん頂きました。少子化なんてなんのその！これからも働く女性の力で、野の花を盛り上げていきたいと思えます！

おもしろきかな我が人生



しゆりあちよーく

いしばし きよし
石橋 清さん 昭和2年2月15日生まれ(90歳)

- *好きなこと…書道、カラオケ
- *好きなことば…自然、人生



【幼少期、そして戦争】

ぼくは安佐南区緑井で2人兄弟の弟として生まれました。祖母とおじたちが親代わりになって育ててくれました。父はアメリカで働き、幼い頃から月に『少年倶楽部』と『幼年倶楽部』という雑誌を送ってくれたり、手紙を送ってくれたりしていたので、寂しいと思ったことはありませんでした。

おじたちの中に日本画を描くおじがいて、その影響で幼い頃から絵に興味を持ち、時間があれば絵を描いてばかりの子どもでした。今のぼくの基礎はこの頃にできたのでしよう。

進学した廿日市工業高校(今の廿日市高校)に朝いちばんの汽車で通っていました。卒業後は名古屋の航空機会社の設計部署に入社し、終戦まで働いていました。

終戦を迎え、家のことが心配になったぼくは、8月21日取るものも取り敢えず汽車で広島を目指しました。着いた時に目に飛び込んできたのは、宇品まで見渡せる一面焼け野原に変わり果てた広島島の街でした。「ああ、戦争はこんなにもむごいんだ…」と思ったものです。可部線三滝駅で夜勤の父と偶然再会し、ぼくの無事をとても喜んでくれ、涙が出るほど嬉しかったことを覚えています。



【仕事と家族】

工業高校だったので鋳物を扱う会社に勤めましたが、絵や書を活かせる山陽マーク製作所に入社して一生懸命働き、会社を大きくしていきましました。今思えば、我ながらよくやったと思います。

そして24歳で結婚し、今は孫たちと一緒に賑やかに暮らしています。今は、息子が家の側でおだんごや商店を始め、近所から美味しいと評判になっていきます。

【絵を描くこと】

31歳の頃に、好きだった絵を本格的に勉強し始めて、何度も展覧会に出品しました。今でも家のアトリエで夢中になって描いています。

ぼくの人生に絵はなくてはならないものです。ぼくが描いているのではなく、木や花や空、そういった自然に描かせてもらっていることに感謝しながら絵と共に過ごしていきたいと思っています。今では自分の教室を持ち、生徒さんに教えています。日展会友になり、色々な公共施設に寄贈しています。



奥様とツーショット☆

【現在は…】

ずっと絵ばかり描き続けているとストレスが溜まるので、カラオケで発散しています。いい声だと皆が言ってくれるので嬉しいです。

妻はまやるちよーく、ぼくはしゆりあちよーくに行くことになって、マシントレーニングと書道を楽しんでいます。

ぼくの人生は絵一筋です。今の目標は教室の生徒さんにとっと絵を教えることです。卒寿という歳になり、生かされていることを実感している現在です。



アトリエでの石橋さん

スケッチで外国へ



キラキラした目で絵のことを話してくださった石橋さん。絵に対しての情熱をずっと持ち続けていらっしやいます。これからもずっと大好きな絵を描き続けてください。

(中谷 百合子)

ヤクルト教室



11月11日(土)
シヨート大町

きましよう。

(熊巳 侑希)

ヤクルトさんによるヤクルト教室が開かれました。今回のテーマは【便通】。利用者様に便通について、体の仕組みについてお話をしてくださいました。

定期的に無理のない排便をすることの重要さや、便の約90%は水分であること、便の色は黄土色がベストであることなど、質問を交えて分かりやすく教えてくださり、利用者様は「初めて知ったわ」と話を集中して聞き、便通を良くする体操にも楽しんで取り組む姿が見られました。

ヤクルトさんが持つてこられた便の重さ、形を再現した模型を手に取る時が一番盛り上がりました。「意外に重いんじゃね」と隣に座っている方に話しかけ笑ってお話をしている姿が印象的でした。

持つてきてくださったヤクルトとヨーグルトもおいしくいただきました。

そして、改めて体の仕組みについて学ぶことが出来ました。ヤクルトさんから教わった体操をプログラムに取り入れお互い健康に過ごしてい



みなさん、真剣です◎



良い勉強になったねえ～

芸術の秋

手形アートを作ろう！

11月21日(火)
シヨートいわや

秋といえば…そう！芸術の秋！秋も深まり冬直前のこの日、芸術作品を作成しました。

手形アートということで、皆さん手にしつかり色を塗って慎重に手形をとります。お手本の犬、孔雀、クリスマスツリー等を参考にしながら、黙々と芸術の秋に励まれていました。出来上がった作品はどれも個性的で、それぞれ味のある作品に仕上がりました。今回はとっておき作品のクリスマスツリーをご紹介します♪手形がもみの木そっくりに見えますね！

来月はクリスマスに忘年会に大忙しの師走ですね。今年もあと少し。楽しい芸術祭は、皆さんにとって今年の記念になったことは間違いのないと思います。さて、来年はどんな素晴らしい作品ができるのでしょうか？今から、来年が楽しみです。

(岡崎 広輝)



なんと手形がクリスマスツリーに！



どんな作品になるかな～



手形アート★



つどいの家

すぎまる
杉丸 トキコさん(86)
【いぬ、お父さんとのドライブ、歌と踊り】

杉丸さんの好きなものは、犬です。当時広島では、大変珍しかったヨークシャーテリアの「クリーンヒットちゃん」雄。東京のコンテストに二度目の挑戦で見事、優勝。「王冠賞」に輝きました。昔は、ドックフードのない時代。美しく長い毛並に育てるために、横川の精肉店で牛肉や鶏肉を求めたそうです。また、この「クリーンヒットちゃん」は、フラワーフェスティバルのパレードにも参加したそうです。

次にお好きなものは、ご主人とのドライブ。ご主人のアドバイスで免許を取得され、神戸や東京まで自家用車でお出掛けになったそうです。お車は、「ベレット」。ライトが四つのモダンなデザインがお気に入りだったそうです。高速道路がない時代、国道のほこりも今は楽しい思い出だとおっしゃっていました。

三つ目にお好きなものは、歌と踊りです。歌謡教室と踊りの教室に通っていたそうです。発表会でもよく腕前を「披露されていました。十八番は、「だんな様」。このお話を「夫婦に伺ったときのお2人の笑顔が心に残ります。」



おしゃべりなお車です♪



コンテストの様子

杉丸さんの愛犬

杉丸さんは、いつも元気よく、おはようとお声を掛けてくださいます。そのお声で、私に気合が入ります。これからもお父さんと仲良く、素敵な笑顔を見せてくださいな。

(安永 達生)

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

通所リハビリテーション 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

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

あおぞら保育園 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

〒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)

【編集者のつづき】

クリスマスが今年もやってくる♪やってきてしまっていますね。子どもの頃はクリスマスが近づくと「プレゼントがもらえる」とどきどきわくわく◎今となっては普通の日と同じ。笑

でも今年こそは何かしたいなあ〜と女友達3人でプレゼント交換をすることに♪外に出ればカッパルカッパルでお家だらだらクリスマス会を計画中です。今年も編集担当になりとても充実した1年でした。来年も気合を入れて編集を頑張りますのでよろしくお願ひします。良いお年を。