



ニュースレター

あすか



通算299号

2018年2月10日

忘れていませんか？

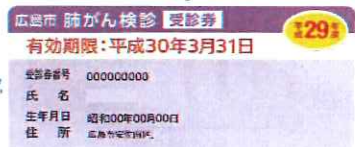
40歳以上の方 特定健診・がん検診



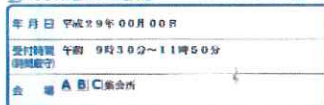
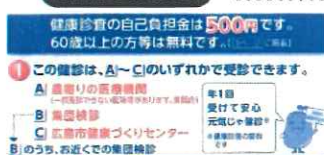
65歳以上の方 肺炎球菌ワクチン



※肺炎球菌ワクチン接種券
(封筒の中に問診票も同封されています)



※各検診チケット見本



※平成30年3月31日までの間に1回受診できます。
今年度、既に受診された方は、再度の受診はできませんので、ご了承ください。



※特定健診受診券

お手持ちの平成29年度の受診券・接種券は**3月31日以降使用できなくなります！**


「まだ日にちがあるから大丈夫」「忙しくてなかなか行けない」などという方も3月31日までに受診をお願いします。

受診券・接種券、問診票、保険証を持ってお越しください。

胃がん検診では胃カメラ検査を行います。予約制ですので、高橋内科小児科までお問い合わせをお願いいたします。



082-879-3143



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. 特定健診・がん検診・ワクチンのお知らせ 1
- 2. 介護・介助ワンポイントアドバイス③ 2
- 3. 健康だより 3
- 4. 事業所だより(ショート大町、みどりい) 4
- 5. 事業所だより(野ばら) 5
- 6. おもしろきかな我が人生～谷本 正栄さん～ 6
- 7. 外来フラワープロジェクト 7
- 8. 作品紹介(デイ大町) 7
- 9. 追跡～あの目標は今～ 7
- 10. わたしの好きなもの 第46回 8

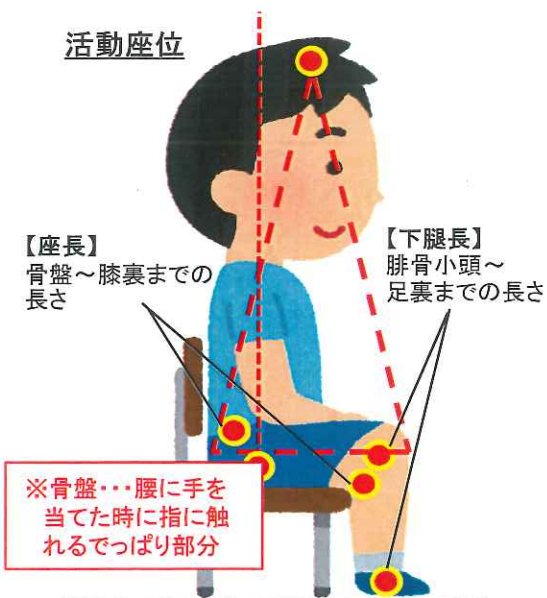
やってみよう！イキイキを引きだす 自立支援の介護・介助ワンポイントアドバイス③



テーマ【「イキイキ」活動してもらうための活動座位の条件づくり】

今回は活動に適した座位姿勢(活動座位)を紹介します。

活動座位



不良座位



人がイキイキ主体的に動く姿勢

(食事・排泄・お風呂・興味のあることをするときにはこの姿勢になっています)

- ①骨盤が安定するために、座面は平らにする
⇒車いすをご利用の方も食事や活動する時は、椅子に座りかえることを勧めます！
- ②足でしっかり踏ん張れるように、地に足をつける
⇒椅子の高さは下腿長のマイナス1cm(下腿長とは、腓骨小頭(ひこつしょうとう)～足底までの長さ)
※腓骨小頭とは・・・脚の骨で、すねの後ろ外側にある細く長い骨のこと
- ③頭がうしろにいかないように、地に足をつける
⇒椅子の奥行は座長のマイナス2～5cm
(座長とは骨盤～膝裏までの長さ)
- ④手の重みでバランスが崩れないよう、机の高さ、車いすのアームサポートの高さは適切に！
→【机の高さは 座高÷3-1+座面の高さ】



左の姿勢を放置すると・・・

- ①活動座位が難しくなります(食事・排泄・お風呂・立ち上がりなど日常に支障をきたします)
- ②「やる気」がなくなります
椅子に体も心もゆだねている状態なので意欲スイッチが入りません
“ぼーっと”した時間になります
- ③拘縮、褥瘡、誤嚥の危険が高まり呼吸機能にも支障をきたします
- ④座位で「椅子に寄りかかる」姿勢が多くなると立った時も踵に体重が乗った姿勢になりやすくバランスが悪いため転びやすくなります

健康だより

狭心症と心筋梗塞について

～食習慣を見直す～



狭心症とは？

心臓を動かす筋肉に栄養分や酸素を運ぶ血管が冠動脈です。狭心症は動脈硬化や血管の痙攣により狭くなり心筋が一過性に酸素不足に陥った状態です。症状は安静にしていると数分から20分くらいで消えます。命に関わることは少ないですが、放っておくと心筋梗塞に進行ことがあります。即ち狭心症は心筋梗塞の前兆でもあり、心臓が教えてくれる貴重な危険信号なのです。

主な症状 胸の痛みや圧迫感などの首が絞まるような症状や背中での痛み、頭痛、動悸、息切れ、めまい

冠危険因子

狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患が発症しやすい状態を「冠危険因子」といいます。

冠危険因子には・・・

- ①加齢 ②家族歴 ③喫煙 ④高血圧 ⑤肥満
- ⑥耐糖能異常 ⑦脂質異常症
- ⑧メタボリックシンドローム ⑨ストレスなどがあります。

塩分を控えるための12ヶ条

- ①薄味に慣れる
- ②漬け物・汁物の量に気をつけて
- ③効果的に塩味を
- ④「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ⑤酸味を上手に使いましょう
- ⑥香辛料(唐辛子・胡椒・カレー粉など)をふんだんに
- ⑦香り(ゆず・しそ・みょうが・ハーブ)を利用して
- ⑧香ばしさも味方です
- ⑨油(ごま油・オリーブオイル)の味を利用して
- ⑩酒の肴に注意
- ⑪練り製品・加工食品には気をつけて
- ⑫食べ過ぎないように

心筋梗塞とは？

冠動脈に生じた動脈硬化が破綻すると、その部分に血栓が形成され冠動脈が閉塞してしまい血液が途絶することにより、心臓の筋肉が壊死してしまった状態を心筋梗塞といいます。心筋が壊死すると心臓のポンプ機能が障害されるため、ショック状態や心不全に陥り生命の危機にさらされます。症状は狭心症と同様の胸痛がさらに強く長時間(30分以上)続き、多くの場合、冷や汗や嘔吐を伴います。

予防と改善のための食事療法について

①食事療法を楽しむ

食事療法といっても、制約だらけの退屈な食事だとは限りません。大事なことは身体の状態に合った食事内容です。適切な食材を選び、調理や味付けを工夫することで食卓を豊かにすることができます。

②外食でも食事療法はできる

現代人の忙しい毎日では、外食に頼らざるを得ないこともあるでしょう。その場合も組み合わせや分量に配慮すれば食事療法を続けることは可能です。低カロリーのメニューを選ぶのが望ましいですが、高カロリーの食事をとる場合は思い切って残しましょう。その他にも単品ではなく定食などの主食、主菜、副菜の揃った料理を選ぶようにしましょう。

* 医師の指導を受けている方は、外食についても医師や栄養士に相談するようにして下さい。

③塩分を控えた食事を心がけましょう

食塩は血圧を上げ動脈硬化を促進する要因となります。健康な人でも1日に男性8g、女性7gを目標にして下さい(2017年度 厚生労働省)。高血圧・心疾患のある方は医師から指示された塩分量を守りましょう。

※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。

初詣



1月1日(日)

シヨート大町

2018年も元気に
頑張るワッソ!!!!



元日に、あすかケアプラザの目の前にある、中須稻生神社に初詣に行ってきました。「今年も1年健康で過ごせますように」、「今年もみなさんと一緒に楽しい時間が過ごせますように」など、利用者様と職員が一人ひとり自分のお願い事を胸に、しっかりとお参りしてきました。当日はとても寒かったです。さすが、天気も良く初詣日和でした。

初詣といえばおみくじは欠かせません! ケアプラザに戻ると、お手製のおみくじを全員で引きました。「私は大吉♪」「わしは末吉じや」と、とても盛り上がりました。

今年も1年、みなさんに喜んでいただけるようなイベントを行いますので、一緒に楽しみましょうね♪

(古川 真奈美)



しっかりお願いしとこ〜かね♪



良い年になりますように・・・



初詣スペシャルメニュー☆
ご飯は赤飯でした(♡)



花とともに迎える新年

1月3日(水)

シヨートみどりい

2018年は花いっぱいスタートしました。赤、白、黄色、ピンク、色とりどりの花と一緒に正月のお祝いをし、とても華やかな1日になりました。

羽子板で風船バレーを行ったり、鏡餅の由来の勉強をしたり、おみくじを引いたりと盛りだくさんでした。

お昼はビールで乾杯し「今年も元気で楽しく過ごしていきましょう!」とお互いに新年の抱負を述べました。

おみくじを引いて「今年も大吉だわ」「中吉でよかった」と盛り上がったたり、お正月飾りの花を見て「私がお嫁に来たときは正月花を生けて仏壇にも飾っておったよ」「こんな洋花あったかいね」と会話が弾んだり、花に負けないくらい明るい笑顔で話されていました。春の色が一足先に訪れたような時間でした。

今年の干支の戌年にならない「安全」「献身」を心に置き、皆で頑張るワン(笑)です。どうぞよろしくお願ひします。

(古川 千恵)



今年の運勢は中吉♪



きれいな花じゃねえ〜



花に囲まれて幸せじゃ♪



私も中吉じゃ〜◎

手作り新年会



1月25日(水) 野ばら

クリスマスツリーをアレンジした門松を飾り、野ばらの新年会を開きました。まずは恒例の獅子舞に頭を「ガブリッ」とされ、無病息災を祈りました。そして、続いてはおみくじです。「中吉だー!」「最高の運勢って書いてあるー!」とみなさん、引いたおみくじを読みながら大興奮。

おみくじが終わると、ゲストの登場です。野ばらの元職員、金田智美さんによる『銭太鼓』が始まりました。「初めて見た」「よかったよー!」「来年も来てよ」と、とっても楽しんでいただきました。

野ばら職員手作りの福笑いは、大いに盛り上がりました。みなさんの「右!」「もっと上!」などの声は、目隠しをされた利用者様にしっかりと届いていましたよ。

最後は、手作りおはぎに挑戦! 上手にあんこを包む利用者様にコツを教わりながら、おいしいおはぎができました。

今年は、手作りづくしの新年会でした。来年に向けて、みなさんと野ばらしいアットホームな新年会を考えていきたいと思えます。(宗金 珠美)



おいしいのが出来るかね〜(^^)



福笑い♪
とてもお上手です!!



みんなでおみくじ◎中吉じゃ〜



クリスマスツリーから
門松へ大変身★★



スペシャルゲストの
金田さんの登場!!

おもしろきかな我が人生



つどいの家

たにもと まさえい
谷本 正榮さん 昭和5年9月26日生まれ(87歳)

- *好きな食べ物・・・ビーフステーキ
- *好きなこと・・・釣り、野球、盆栽や庭いじり



【生まれ】

わたしは3人兄弟の長男として岡山県で生まれました。高校を卒業するまでは岡山にいましたが、大学で広島に来たんです。明治大学に通っていました。広島市の松永町に親戚がいたので、大学へはそこから通っていました。大学では野球サークルに入っていました。ポジションはショートを守っていました。楽しかったですよ。

【社会人になって】

大学在学中に車の免許を取りましたね。親戚が下駄やヒールを作る仕事をしていたので、車で親戚の家までしばらく手伝いに行っていました。その後は就職して、マツダに入社しました。仕事の流れを覚えたり、お客さんの住所を覚えたりと大変なこともたくさんありましたが、とても充実して楽しかったですね。

社員旅行もいろいろなところに連れて行ってもらいましたよ。退職してからもOB会には毎年参加し、仲良くしていましたね。

【好きなこと】

釣りが好きで、よく海釣りに行っていました。仕事が終わってから友人と島根や大島によく行きましたね。スズキやカレイ、夏はキス、メバルなど色々な魚が釣れたんです。もちろん大物もたくさん釣れましたよ。

80センチぐらいの大物のスズキを釣り上げた時は、魚拓にして部屋に飾っていましたね。

【思い出】

退職してからは、盆栽や庭いじりをよくしていました。植物を育てるのは楽しいですよ。

【思い出】

昔はよく家族と一緒に三段峽に行っていました。孫と一緒にサイクリングをするのが好きでした。いろんな場所に行って楽しかったです。



三段峽でのお写真◎



お孫さんとサイクリング♪



積極的に好奇心旺盛の谷本さん。レクリエーションや貼り絵の作業の時は、いつも手伝ってくださいるので、とても助かっています。今後もつどいの家で楽しい思い出をたくさん作っていきましょうね。

(山内 康平)

外来フラワープロジェクト

ご存知ですか？高橋内科小児科の受付カウンターに花が飾られているのを・・・明るく過ごしやすい待合室にしよう！ということで、わたしたち職員が選んだ花を飾っています。華やかな大きな花だったり、かわいらしい小さな花だったり、毎週色々な花を見ることができます。毎週違う職員が選ぶので性格や好みが出ているようです♪

また、定期的に入口のショーケースも変わっているので小さな変化を楽しんでいただければいいなと思っています。みなさんに楽しんでいただける待合室になるよう工夫していますので外来に来られた際には是非ご覧ください◎



毎週お花が変わります！



現在のショーケースはお雛さん♪

作品介绍

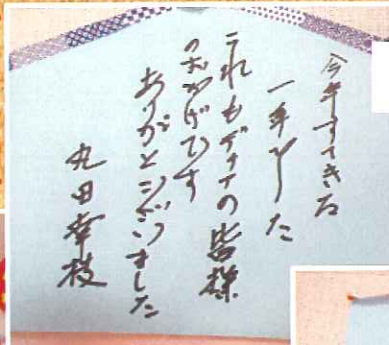
デイ大町

手作り絵馬

「健康で過ごせますように」「宝くじを当てたい!」「温泉旅行へ行きたい!」などみなさんの思いがたくさん詰まった手作り絵馬ができました。壁一面に飾られた絵馬の横には、大きな鳥居も◎今年もよろしくお祈りします。



あすか鳥居☆

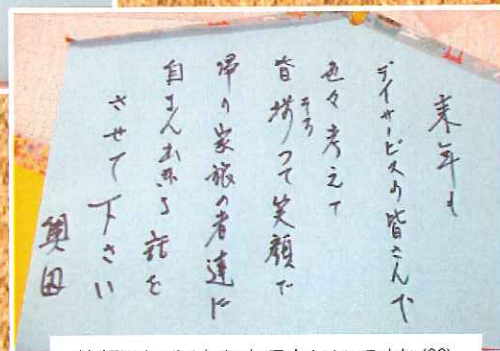


お願いごとの中に 感謝のお言葉が♪

今年も素敵な1年に なりますように・・・



たくさんの願いが飾られました◎



笑顔溢れる1年になるといいですね(´)

追跡



～あの目標は今～

1月号で掲載した職員の新年の目標!その後、その目標に向かってどのような活動をしているのか追跡調査を行いました☆☆

雪合戦と言えば雪球を投げること、雪球を避けることが醍醐味ですね。1セットたったの3分間、球数は90球ですが息の詰まりそうなほどの激しい攻防が繰り広げられます。

雪球が当たった人にはもれなく青あざが…なんてことも多々あります。雪球に当たらないように、雪球を相手に当てることができるように各チームが作戦を綿密に練って試合に臨んでいます。

2月末には北海道壮瞥町で世界大会、3月初めに長野県白馬村で全日本選手権が開催されます。また、冬季五輪(北京大会)では雪合戦が正式な競技種目として採用される予定であるなど、注目を集めつつある今“熱い”競技です。誰でもできるスポーツですので興味のある方は是非!「スポーツ雪合戦」にご注目を!

児童デイサービスぱるみどりい

岡部さんの目標【雪合戦で全国制覇目指します!】

「スポーツ雪合戦」皆さんはご存知でしょうか?

誰しも一度は雪球を投げあったことがあると思います。そんな雪球を投げ合うことにルールと勝敗がつけば立派な競技になるんです。

2月3・4日に庄原市高野町で第21回広島県雪合戦大会in高野が開催されました。ジュニア・レディース・フレンドリーリーグ・プロフェッショナルリーグの4部門があり、県内外から計100チーム以上が参加しました。

大会での様子◎
オリンピックに負けない
熱い戦いがここに・・・



photo:宮地信樹

わたしの好きなもの 第四十六回 「動物 馬・犬・うさぎ・猫」



ショートステイいわや
みずの やすお
水野 康生さん(76)

わたしの好きなものは動物ですね。動物は小さい頃からいろいろ飼っていますよ。猫、犬、うさぎ、馬などでも可愛かったですよ。

小さい頃は馬を飼っていましたね、父はその馬で通勤していたんですよ。こはんをあげるの馬の役割で、とても可愛かったですよ。

小学校3年生ぐらいのときに広島に来て、犬を一匹飼いました。スピッツという犬種で名前は「エリ」と付けたんです。真っ白い毛で鼻と肉球は黒かったですね。

手のかかる子で大変でしたけど、お風呂は大好きだったみたいで、お風呂に入るときはおとなしかったですね。わたしが入っているのを見計らってよく入ってきたものです。

うさぎも世話をしたことがありますよ。近所のおばあさんがうさぎを飼っていたんですけど、頼まれてリードを付けて一緒に散歩をしました。多分、万が一逃げたらおばあさんでは追い付けないからわたしに頼んだと思います(笑)

定年になってからは、猫を2匹飼っていたん

ですよ。アメリカンショートヘアの『リリー』と三毛猫の『ミー』です。

リリーは、母がもたらってきた猫だったんですが、わたしが面倒を見ていました。リリーはラーメンの匂いが好きでした。私がインスタントラーメンを食べようとすると、欲しがってすぐに寄ってききましたよ。

ミーはもともと野良猫だったんですけど、いつのまにか家に居ついてましてね。そのまま飼うことにしたんですよ。猫はうさぎや犬と違って散歩しなくて良いから、そこは楽でした。今までいろいろな動物を飼ってきましたけど、みんな私の家族でかけがえのない存在でしたよ。



いつも笑顔で、いろいろな楽しい話をしてくださいます。昔の話もいろいろとしてください。とても勉強になります。これからも、元気で楽しく過ごしていきたいと思います(荒蒔 伸治)

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

082-830-5177

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

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・02

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

レジデンスあすか

あおぞら保育園

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】
この前、友人たちと陶芸教室に行きました。人生初の陶芸！コップとお茶碗を作ることに♪小さい頃にやったねんど遊びを思い出しました。陶芸は真面目で静かにやるイメージがあったので普段賑やかな私たちもきつと大人しくやるだろうと思っていたのですが、やはりいつも通り。先生が圧倒されるほどの賑やかさでした。笑。あれ、お茶碗を作ったはずなのに気が付けばどんぶりサイズ。私らしい仕上がりにになりました◎焼いたり、色を付けたりするの完成が1か月先になるの、出が上がるのが楽しみです♪