

3月号

ニューズレター

あすか



通算300号

2018年3月10日

笑顔！元気！の秘訣食い力を応援します！



あすか口腔ケアチーム



◎あすか口腔ケアチームの目的

- ①口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔機能を維持する。
- ②誤嚥性肺炎の予防
- ③QOL(生活全体の豊かさ)の向上、全身疾患の予防、全身状態の維持、認知症予防への取り組み
- ④「寝たきりの方・経管栄養」の口から食べられない方への口腔ケア

あすか口腔ケアチームの取り組みを各事業所で実施する為に！！あすか全体で連携を取る為に！！口腔ケアの知識、技術を身に付けるために日々学んでいます。

◎あすか口腔ケアチームの取り組み

- ☆利用者様の口腔機能向上を目的に各事業所でアセスメント・モニタリングを実施
- ☆「食べる楽しみ」「安全な食事・食事形態(※1)・食事姿勢」の提供
 - ・知識、技術の勉強会(歯科医師のゆかり先生の勉強会)
 - ・安全な食事(富士産業管理栄養士との食事形態の見直し)
 - ・介護技術チーム(安全な姿勢の勉強会)
 - ・認知症ケアチーム(認知症の方が安心出来る環境、声掛けが実施できるよう勉強会を開催)
 - ・他職種協力体制の確立

(※1) 食事形態 利用者様の状態に応じた食事を提供しています。



常食



やわらか食



きざみ食



ソフト食

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. あすか口腔ケアチーム①	1
あすか口腔ケアチーム②	2
2. 山崎隆造さん トークイベント①	3
3. 事業所だより(まやる、ショート大町)	4
事業所だより(みどりい、デイ大町)	5
事業所だより(いわや)	6
4. 春を告げる贈り物	
5. ちゅうもーく あすかで働くおかあさん 5	7
6. わたしの好きなもの 第47回	8

◎お口のリハビリ体操 食べる力をつける為にお口の体操も行っています！！



ピーピー笛を吹く運動

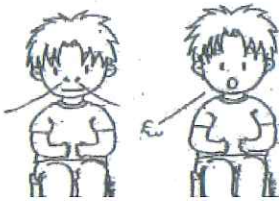


紙風船を膨らます運動



ストローで
吸い込み運ぶ運動

①深呼吸



力を抜いて椅子に座ります。手をおなかに当てて、おなかに息を吸い込むつもりで、鼻から息を吸い、口から息を出します。これを繰り返します。

②首の運動

首をゆっくり前や後ろ、右や左に倒したり、回したりします。



③肩の体操

肩を挙げて力を抜きます。

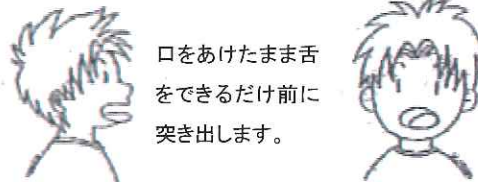
④口の運動



出来るだけ大きくまっすぐ口を開けて、次にゆっくりきちんと口を閉じます。

「い」と「う」の口の形を繰り返します。

⑤舌の運動



口をあけたまま舌をできるだけ前に突き出します。

口をあけたまま舌の先を口唇の左右につけます。

⑥頬の運動



口唇を閉じ、口の中に空気をためて、できるだけ頬を膨らませます。

口唇を閉じ、頬にくぼみがでるほど強く吸い込みます。

⑦咳訓練



意識的に強い咳を出します。

⑧発音訓練

パ・パ・パ・タ・タ・タ・カ・カ・カ

『パ』・『タ』・『カ』と一音ごと区切って発音する。

口元から離れたところからほぐしていくことで、リラックス効果、集中力、血流が良くなるなどの効果があります。

まだまだ課題はありますが健康で長生きしていただくために、そして何より口から食べていただきたいとの強い思いを持ち、「口腔ケアの重要性を今一度知る事！」を心がけています。

あすか口腔ケアチーム一丸となり、取り組んで参ります！



ようこそあすかへ！！

山崎隆造さん トークイベント



みなさんのカープ愛が届いたのでしようか？この度、絵画の寄贈をしてくださった末田孝さんよりご縁をいただき、元広島東洋カープ選手山崎隆造さんのトークイベントを開催することができました。あすかに有名人が来られるなんて初めてのことで、みんな大騒ぎ。その日の様子を少しですがご紹介します。カープファンはもちろん、県民は必読！今季のカープについて語っていただきました。



広島市出身。崇徳高校時代に超高校級の遊撃手として広島に1976年ドラフト1位で入団。バストライナーとして活躍。ベストナイン3度、ゴールデングラブ賞4度受賞。引退後はコーチ、二軍監督を経て、2012年よりRCCの野球解説者として活躍中。

昔番号1をつけて現役をやっておりました。僕のとに1番をつけたあの有名な前田(智徳)が、僕以上の成績を残したんですね(笑)

僕が現役をしていたのは24、25年前。91年が現役最後の優勝でした。現役17年やった後に18年間カープのユニフォームを着て指導者としてやらせていただきました。その後、縁がありましてRCCに声をかけていただいて今があります。18歳からカープに入ってずっとプロ野球の世界に携わらせていただいたということで、多くの人に感謝、感謝、感謝です。

で、今年のカープどうなんだという話をしたいと思います。…キャンプ、非常にいい雰囲気でした。本当に勝つことでものすごく大事なんだなって。で、自信につながるんだなっていう。そういうことをキャンプへ行っつづづく思いました。

二軍監督6年間やらせていただきましたけれども、今主力でやってくれている選手が、一応教え子なんです。僕の言うことを聞く聞かないは別にして(笑)本当鼻が高いというか誇りに思う選手ばかりですよ。

今年のキャンプは、やるべきことをしっかりわかってるなど。さらに良くなるうと、高みを求める。これ大事なことなんです。それによって維持、もしくはそれ以上をキープできるということになるんだと思います。

バッティング、ピッチングひとつにしても選手たちがもつと球種を覚えたり、フォームの微調整をしたり、考えながらやってるなあと。それがもう見てわかるんですよね。だから今年もカープは強いです。間違いなく強いです。

ほとんど補強はしてないんですね。そこで注目していただきたいのが若い選手ですよ。現戦力プラス若い選手が何人か出てこない、3連覇っていうのは難しくなってくるんじゃないかなと思いますね。

ピッチャーでいえば高橋昂也。左ピッチャーがカープ少ないんですけども、左だっという特性もいいですよ。まだ2年目ですけども高橋昂也を覚えてください。

そして、同じ2年目にアドウワ。身長がものすごく高いので打ち辛い、角度がある球を投げられるんですね。ある程度のコントロールがついてくれば面白い存在だなっていう感じですね。

そして僕がこの子は絶対一軍で早めに活躍してほしいなっていう。藤井っていう投手がいいますから、覚えといてください。

実は今年から、新しい機械を導入したんです。その測定値でいちばんボールの回転数がすごいのが岡田なんですけど、その次が藤井なんです。それプラス落ちるボールを持ってますからね。今年は中継ぎで出てくる可能性があるなど。

そして、大瀬良が今年もいい。本当に良かったです。全然去年までと違います。本当に彼らしい球ってのがあるんです。黒田のアドバイスでちよつと投げ方を変えた。それが功を奏してこのいいボールに繋がってるんですね。

が頑張ってくれるとうことですね。タナキケマルですよ。彼らがしっかりと1球1球大切に「守る」打つをやっているから周りの連中がそれに自然に引っ張られるようなそういう雰囲気が出てきましたね。

それプラス松山であったり、安部ちゃんであったり。ここに西川という強敵も現れてますからそのへんの争いっていうのも見モノでしょうね。今日も実は試合やってるんですけど、社会人とそこを蹴って僕はあえて来ましたがね(笑)

ある程度固定のメンバーなんだけれども、そこをつつく若い選手が出てきてるっていうのも強みなんです。そういうところで非常に今年も楽しんでいただきたいなと。ただ、球場に行くのは難しいですね。僕に「チケットを」頼まれてもダメですよ。僕でもほぼ入らないですから、お断りすることも非常に多いですね。まさかこういう時代が来ようとは(笑)

選手がいつも言っているようにファンの皆様の後押しっていうのが、あれも本当感じると思えますよ。本当ファンの方々のありがたみっていうのを感じながら、頑張ってくれてるなあとという思いがしますね。カープ女子っていうことばがね、ありますけど、(客席を見渡して)元祖カープ女子の方がね(笑)ありがとうございます。苦しい時代からずっと応援していただいたんだらうなって思いますね。

ま、ざつとこういう話をしてきましたけれども、他球団をみて、まあ強敵はRCCかな？っていうことですね。去年クライマックスでやられたってこともありますし、全体的に若いですからね。いい左ピッチャーがいて、カープからいうとらやましいんですけどもね。あとは阪神もなかなか今年はやるのかなっていう。金本監督をヨイショするわけじゃないですけども、若手の起用が実りつつあります。ちよつと阪神も手強いのかなというふうには思います。

(来月号に続く)



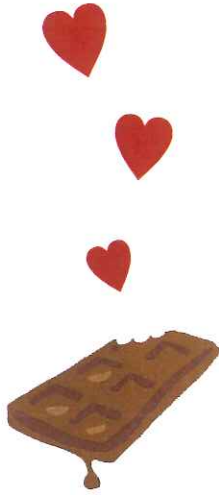
いつもありがとう!



まあ〜べっぴんじゃね♪



ありがとのお〜



まやるちよーくの男性利用者様に、日頃の感謝の気持ちを込めて、謎の女学生から愛の告白とチョコレートを受けとっていただきました。
女子高生というより女学生と言った方がしっくりくる彼女からは、愛情たっぷりのチョコレートを全員に配られました。
女学生のあまりの美しさ(?)に、フロアはため息と大爆笑の時間が過ぎました。
(丸澤 立子)



ハッピーバレンタイン♡

べっぴん女学生登場!
バレンタインデー
2月14日(水)
まやるちよーく

鬼退治



2月3日(土)
シヨートあすか大町

鬼は〜外!!



や、やられた、

(森本 龍馬)

2月3日、節分。ニニシヨートステイあすか大町にも赤鬼、青鬼がやってきました。
この日のためにみんなで鬼を退治しよう、豆のかわりに新聞紙を丸めた玉をたくさん作って待ち構えていました。
そんな気合十分のみなさんの元に何も知らない鬼がやってくる、と全員で力いっぱい玉を投げ、鬼退治の始まりです。鬼たちは大慌て、地面に転んでしまう羽目に...。
そうこうしていると、どこからともなく福の神が。すると福の神はみなさんの前でなんと一発ギャグを披露。会場はたちまち大爆笑。
最後はおやつをいただきながら鬼や福の神と記念撮影。これで、しっかりと厄払いができましたね。これからも鬼に負けないよう元気に、また福の神が来てくれるよう笑顔で過ごせるようにしましょうね。



鬼も神様もみんな仲良く記念撮影♡笑



決戦の時!! どちらが勝利するのか・・・

チョコレートフォンデュパーティー

2月13日(火)
シヨートみどりい

今年も日頃の利用者様への愛を伝えるためバレンタインデーのイベント『チョコレートフォンデュパーティー』を行いました。

「チョコレートフォンデュ?」と聞き慣れないことばに「どうするの?」「どんな食べ物なの?」と質問が飛び交います。「お菓子にとろりと溶かしたチョコレートをつけて」と職員が食べ方を披露すると「あーおいしそう!」「やってみたい!」と興味津々。それぞれ好きなお菓子を選り、チョコレートにつけていただきました。

お菓子は、シュークリームにクッキー、ドーナツにポテトチップスなど、色々用意しました。中でも一番人気はシュークリーム!ポテトチップスを恐る恐るチョコレートにつけて食べた利用者様からは、「意外に



おいしいねえ〜♪

もおいしいね「面白い味がする」との声があげられました。

ほかにも「チョコにつけて食べるのがおもしろかった」「おいしかった。またしたいよ。ありがとうね」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

私たちの大好きなみなさんの笑顔がみられ、愛があふれる和やかな時間を過ごした1日となりました。(藤野 舞)



一番人気は『シュークリーム』



またみんなでやりたいね☆〜

「鬼は外! 福は内!」

2月2日(金)
デイあすか大町

今年のデイ大町節分祭はゲームから始まりました。

2人1組になってペットボトルに貼り付けた鬼の絵を、沢山倒したチームが優勝です。皆さん身を乗り出して、一生懸命投げました。

優勝チームにはなんと!職員が心をこめて作った金メダルの贈呈がありました。そして、待ちに待った赤鬼・青鬼の登場です。鬼が現れた瞬間、皆さん思いを込めて豆まきスタート!中には、「えい!えい!」と声を出して豆まきされる方もいらつしやいました。

また、今年はみなさんのお顔よりも大きな「手作り恵方巻」(本物じゃないです笑)を作りました。みなさんにまるかぶりしてもらい、今年一年の無病息災を願い、笑顔いっぱい節分祭になりました。(國仲 孝子)



狙いを定めて! えいっっ!



楽しい会になりました♪



今年の恵方は南南東!



節分祭



2月7日(水)
シヨートいわや

今年の節分も赤鬼と青鬼が登場し、大いに盛り上がりました。

みなさんにボールを持っていただき、赤鬼と青鬼の持つ籠に「鬼は外」！「福は内」！の掛け声と共に投げ入れ、ボールの個数を競うゲームをして楽しみました。

みなさん力いっぱいボールを投げ、ゲーム終了後は「これであすかにも福が呼び込めたね」「疲れたけど楽しかった」とお互いを褒め称えあいました。元気いっぱいのみなさんのおかげで、たくさんの福をいわやに呼び込むことができました。

みなさんの福の神のような笑顔がたくさん見れるように、今後もし楽しい行事をたくさんしましょうね。そして一緒に楽しみましょう！
(竹田 寛典)



青鬼チームに勝つぞ！！



上手く投げられるかの～◎



素敵桜の絵を頂きました♪



エントランスが華やかに！！

末田孝さん(左)と
山崎隆三さん(右)



春を告げる贈り物

以前から『閑寂』な『大山秋色』などの絵画作品を寄贈してくださっている末田孝さんより、あすかケアプラザに新作が届きました。この時期にぴったりな満開の桜の絵です。3月7日に開催された山崎隆造さんトークイベントの冒頭で、みなさんに初お披露目されました。タイトルは『満開の時』末田さんは世界各国ヘスケッチ旅行に行かれており、作品の数々が様々な美術展で入選されています。現在、光風会会友、グループいしがきに所属されています。作品を見た利用者様からは「ああ、素晴らしいですねえ～！」と感嘆の声が。末田さんからは「尾関山に花見に行ったときの絵です。みなさんに楽しんでいただければと思います」とのお言葉をいただきました。ケアプラザ1階のエントランスホールに飾ってありますので、お越しの際には是非ご覧くださいね。

Working Mother

ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 5



あすかにはワーキングマザーがたくさんいます。家事、育児、仕事をこなしている、たくましいお母さん職員の方にスポットをあてて、ご紹介します。

ワーキングマザーとは？

家事・育児と仕事を両立させている母親たちのことです。



事務
井上 久美子さん
いのうえ くみこ

★入職何年目ですか？

今年16年目になります。産休と合わせて、平成28年9月から平成29年7月までで、今回3回目の育児休業を取りました。

★勤務時間を教えてください

時短勤務で働いているので、9時から16時です。1時間休憩があります。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありませんか？

今まで上の子2人は保育園には預けず、私の実母が見てくれていました。なので、初めて保育園に預けることもあり、保育園に慣れてくれるか不安でしたが、今では楽しんで行っています。

また、事業所内保育所ということもあり、スタッフも顔見知りの方もいらつしやるので、子育てなど相談させていただき心強いです。

★仕事と子育て、家事の両立はいかがですか？

毎日仕事が終わって、3人の子どもを保育園、学校、実家へ迎えに行き、すぐ夕食を食べお風呂に入れて寝るといった感じであつという間に1日終わってしまいますが休日には上の子と私、下の子2人でおそろいコーデ(双子コーデ)で出かけるのが楽しみです。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

とても働きやすく楽しいです。子育て中ということも理解していただき、とても助かっています。

★あすかの魅力を教えてください

合計3回も産休・育休をとらせていただき、本当に感謝しています！子育てにとても理解があり、事業所内保育所もあり、子どもが病気でも助かる病児保育室もあり、働くママの強い味方です。

井上さんが育休明けで仕事復帰してくれるのを一番待ち望んでいたのは、間違いなく私です！笑。ちよびり人見知りなところもありますが、周りへの心配りができ、受け持った仕事はいつも丁寧になさってくれる井上さんは、事務にはなくてはならない存在です！また一緒に仕事ができる幸せです。そして食べるの大好き井上さん！再び豪快な食べっぷりを見る事ができてうれしいです。これからも仕事と育児の両立を頑張ってくださいね。

(実兼 麻美)

井上家のゆかいな子どもたち♪



さき 咲稀ちゃん 8歳

ゆうき 結稀くん 2歳11ヶ月

はるき 陽稀くん 1歳7ヶ月



井上さんの仕事の様子

小児科クラークとして診療のサポートをしています！



わたしの好きなもの 第四十七回

【パステルで描く絵】



しゅりあちよーく

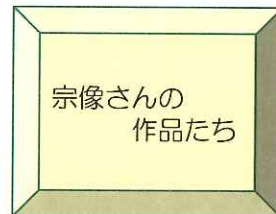
むねかた 宗像 静香さん(92)

絵画は昔から好きでした。女学校時代に4日鉛筆一本で人物を描くことから、私の絵が始まったんですよ。パステルを使う授業があつてね。水彩画よりはパステルを使うのが好きでね。笑顔で話される宗像さん。野菜の絵や魚花などの静止画や風景画と、いろいろな分野の絵を描かれています。

今は、目が見えにくくて……と言われますが、出来上がった絵は陰影のあるとっても素敵な絵に仕上がっています。

従妹もしゅりあちよーくに参加されていて、一緒に絵画を楽しんでいます。お2人で絵を見ながら、「おねえちゃん、上手ね。次はこれなんてどう？」などと会話も弾んでいきます。これからも一緒に楽しんで描いてくださいな。

(畑谷 亜希子)



宗像さんの
作品たち



宗像 静香様

素敵な作品がたくさん◎

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

082-83005177

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

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

緑井3丁目10・28

児童デイサービス

あすか大町

緑井2丁目9・31・102

児童デイサービス

毘沙門台東1丁目24・16

デイサービスセンター

あすか療養センター

緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

通所リハビリテーション

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

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】

3月になり本格的に始まりました、花粉症シーズン。朝起きてから夜寝るまで何をしても鼻水が止まらず。この時期は毎日ティッシュとお友達です。笑。さて私田中、4月で社会人4年目に突入します。は、早い。あつという間でした。今年の後輩も入り、指導する側に。教えるのって大変だなあと……私と同期山本、2人の新人をいっぺんに指導して下さった先輩方の凄さを日々感じております。そんな先輩方のようになれるのでしょうか。温かく見守ってください。そして花粉症の方、一緒に戦いましょう。

“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)