

6月号

ニューズレター

あすか



通算303号

2018年6月10日

デイサービスセンターあすか大町

生活 リハビリ 『イキイキ体操』 始動!

デイ大町では今まで行ってきた午前中の集団リハビリの内容を変更し、4月から理学療法士が考案した『生活リハビリイキイキ体操』を開始しています。



運動を始めましょう!!!!

◎大きな変更点

- ①輪になって利用者様同士全員の顔が見渡せる席配置
- ②利用者様・園児・職員とのふれあいを重視
- ③とにかくイキイキ利用者様・職員も皆で楽しむ雰囲気作りを重視



体操選手顔負けの柔軟性! 笑



みんなで楽しく
運動しましょう!!



さあ来い*



のび~るのび~る!



スタートして約2か月が経過しようとしています。実施時間もあっという間に過ぎる様に感じたり、皆さんの身体も随分と柔らかくなってきていたり、何より利用者様同士の関わりが増え、今までの集団リハビリの時と比較し皆様の笑顔が本当に沢山溢れていることが嬉しく思います。

皆さんにも一緒に「せーの!」「1・2・3・4・5!」「よいしょ~!」と発声練習も含め大きな声で声を発していただいています。これからも皆様が楽しんで時間を過ごしていただける工夫を続けていきたいと思っています。
(安井 由香里)

次のページに続く

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. 生活リハビリ イキイキ体操始動! ①	1
生活リハビリ イキイキ体操始動! ②	2
2. 作品紹介(あおぞら保育園)	
3. 健康だより	3
4. 事業所だより(つどい)	4
事業所だより(しゅりあちよーく)	5
5. ちょこっとまめ知識	
6. おもしろきかな我が人生 ~橋本 美千代さん~	6
7. ちゅうもーく あすかで働くおかあさん	7
8. わたしの好きなもの 第50回	8



イキイキ体操の様子



みなさん真剣です◎



姿勢をぐ〜んと低く！！



かわいいのお〜



子どもたちと一緒に♪



よいしょ！



キャッチボールできるかね☆



作品介绍

あおぞら保育園

お散歩バッグ作り

暖かい日が続きお散歩に出かける機会が増えました。公園や道端にはお花や葉っぱ、たんぽぽの綿毛がいっぱい。摘んだお花を入れて帰るために、牛乳パックに子どもたちの大好きなシール貼りをしてお散歩バッグを作りました。お気に入りの散歩バッグを持って、天気の良い日にはお散歩を楽しみたいと思います！



一生懸命作りました(♡)



牛乳パックが、可愛いバッグに・・・



シールぺたぺた♪とても上手です！

手作りのバッグを持って出かけ☆



記念撮影♪

健康だより

高齢者の熱中症はなぜ起こる？



熱中症は8月の真夏のみには起こるものではなく、5～6月の暑い日にも熱中症に陥るリスクがあります。体がまだ暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないからです。高齢者(65歳以上)は、若年者より重度の熱中症にかかりやすく、特に注意が必要です。

そもそも熱中症はどんな状態？

人の体は、体温が上昇すると、発汗や皮膚温度上昇によって熱が体内へ放出し、適度な体温を維持する「体温調節機能」を持っています。しかし何らかの理由で、体温上昇と体温調節機能のバランスが崩れたとき、体内に熱が溜まってしまった結果、熱中症になります。

熱中症の原因

熱中症は、あらゆる要因によって引き起こされます。原因は大きく、下記の3つの要因にわけることが可能です。

環境的要因

高温、高湿度、強い日差し、風が弱い、閉め切られた室内、エアコンをかけていない室内、急激に気温が上昇した日

身体的要因

高齢者、乳幼児、肥満の方(熱が体にこもりやすい)、糖尿病の患者さん(浸透圧利尿による脱水症状に陥りやすい)、下痢などによる脱水状態、二日酔いなどの体調不良

行動的要因

激しい筋肉運動、屋外での長時間作業
水分補給のできない状態



なぜ高齢者に熱中症が起きやすい？

◎体温調節機能の低下、虚弱体質など

高齢者が熱中症になりやすい原因の1つが、体温調節機能の低下。また体力低下、低栄養などによる虚弱状態(フレイル)に陥っていると、熱中症が起きた際の回復力が弱いいため、すぐに対処しなければ重症化のリスクがある。

◎暑さ・喉の渇きに対する反応の鈍さ、もしくは認知症で環境調節ができない

高齢になると暑さや喉の渇きを自覚しづらくなる。そのため一般的には暑いと感じるほど高温の部屋でも、暑さに気付かず長時間過ごしてしまい、熱中症になることがある。また認知症を発症している場合、気温に対して適正な服装、室温のコントロールができず、熱中症に至るケースがみられる。

◎温度が高いことは認識しているがエアコンは使いたくない

高齢者の中には、エアコンや扇風機の風を嫌い、温度調節をしない場合がある。昔は窓を開けて家の風通しをよくすれば、夏を過ごせたが、温暖化が進む現在、特に東京などの都心部は熱がこもりやすく熱中症を引き起こしやすい環境となっている。

熱中症予防

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう

日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「気温や湿度を」計って知り、「室内」を涼しくしましょう

温度計や湿度計を常設し、夏場は室温28℃、湿度70%以下を目安にしましょう。

「水分を」計画的に摂りましょう

定期的な水分補給をしましょう。起床時、10時、15時、毎食時、お風呂上り時、就寝時にコップ一杯の水を飲みましょう。1日に1200mlから1500ml以上の水分を摂った方がよいといわれています。塩分や糖分をバランスよく配合した経口補水液を用いる方法もあります。また、キュウリやナスなど、水分を多く含む食材やバランスの良い食事を摂るように心がけましょう。(塩分や水分制限がある方は、主治医に相談してください。)

「お風呂や寝るときも」注意しましょう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われ、熱中症にかかることがあります。入浴時前後に十分な水分補給をし、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとよいでしょう。

「お出かけは」体に十分配慮しましょう

日傘や帽子の使用、また服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

「周りの人が」気にかけるようにしましょう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいので、少しの体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかける、予防対策を促してあげるようにしましょう。

ここが重要！ もし熱中症かなと思ったときは・・・

- ・すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ・塩分や水分を補給しましょう
- ・市販されている経口補水液OS-1(オーエスワン)は、ペットボトル(200ml・500ml)とゼリータイプがあり、医療機関の売店や調剤薬局、薬局などで購入できます。
(おう吐の症状が出ていたり、意識が低下している場合は、無理矢理水分を飲ませることはやめましょう)

※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きますようお願いいたします。

つどいの家

新緑ドライブ&ランチ



5月21日(月)～31日(木)

寒い冬も去り暖かくなってきたので、この時期恒例行事『新緑ドライブ&ランチ』へ行ってきました。いちばんの心配は天気でしたが、気持ちの良い過ごしやすい天気になりました。

初日は快晴。暑くてドライブどころでは……と思いましたが、心地よい風が吹き、景色も良くとても喜んでいただけました。

今年のドライブ先は、こころにあるとある公園。なんと、宮島が見えるのです。皆さんとても驚いておられました。最後には、「鳥居は見えんが、願掛けしようかね」と、祈願される方も……。

公園のベンチでお茶を飲んだり、景色を眺めたり、気持ちの良い風にあたりながら「気持ちいいねえ」「たまにはこういう所でお茶するのもええねえ」など、笑顔いっぱい、のんびりと過ごして頂けました。

「そろそろお腹がすきませんか？」の職員の声に「そろそろ食べようか」と、ドライブの後は美味しいランチもいただきました。ランチの先は長楽寺にあるスローへ。ドライブ先は、職員が下見に出掛け見つけてきました。お食事は皆さんのご意見を伺い決定。皆さんの希望という事もあり、たくさん召し上がられました。

最近のお寿司屋さんのシステムに驚かれて、食べるより回ってくるお皿を眺めますか? など一生懸命お手伝いしてくださる方も……



ハイ!チーズ!



良い天気じゃね～

外出先から戻って来られる皆さんの顔はどなたも笑顔でいっぱい。今回も大成功。
—これからも、利用者様・職員でたくさん思い出を作っていきますよ。

(若林 二三枝)



ぐっ!!

次は何を食べようか・・・



大満足★★★



あ～おいしかった♪





素敵な歌声が響きます☆



大盛り上がり♪



豪華な生演奏◎



しゅりあが一気にコンサート会場に！

ザ・ビシヤモンズ

しゅりあちよーく

コンサート

5月14日(月)

ギターを片手に男性4人組のおやじバンド「ザ・ビシヤモンズ」歌声タイムコンサートが今年も開催されました。「夏はきぬ」に始まり、「ローレライ」「時の流れに身を任せ」「北国の春」など様々なジャンルの歌を皆様と大きな声で歌いました。素敵な演奏と楽しいトークで、会場は大きな笑顔でいっぱいになりました。

利用者様も「やっぱり、生の演奏はいいね！」「話が面白いね！」など楽しい時間過ごしていただきました。

ザ・ビシヤモンズの皆様、ありがとうございました。

(小林 祐子)

ちよっつぽん 知識

テーマ 【父の日】

父の日って母の日に比べて印象が薄いような…。そんな気がしませんか？それもそのはず！そもそも母の日が始まったとされるのが17世紀。父の日が始まったとされるのが1909年のようです。

父の日は、アメリカのドット夫人が、男手ひとつで自分を育ててくれた父親に感謝するために白いバラを送ったのがきっかけと言われています。

当時、すでに母の日が始まっていたため、「母の日のように父に感謝する日を」と牧師協会へ嘆願したそうです。

日本の父の日は毎年6月の第3日曜日。今年は6月17日もうすぐです。普段は照れくさく言う

えない感謝の気持ちをお父さんに伝えてみませんか？ちよっつぽん手紙や贈り物をしてみたり、一緒に食事をしたり、出かけたりにしてみませんか？今年はいつもと違う父の日にしてみましょう！

父の日人気のプレゼント

- ◎名前入りグッズ
- ◎ビールグラス、ジョッキ
- ◎お酒
- ◎名刺入れ、雑貨
- ◎ゴルフグッズ
- ◎ファッションアイテム
- ◎食事



などなど

いろんな国の父の日

イタリアやスペインなどカトリック系の国では、3月19日聖ヨセフの日が父の日である。

台湾の父の日は8月8日なんです！「パパ」と「八八(数字)」の発音が同じであることに由来しているそうです♪

ドイツでは、国の休日である昇天日が「父の日」でもある。「男の日」や「紳士の日」とも呼ばれる。



おもしろきかな我が人生



まやるちょーく

はしもと みちよ
橋本 美千代さん

大正13年1月6日生まれ(94歳)

「今はあれもこれもみんな楽しいよ」



【幼少期】

高陽町の深川で生まれました。5人兄弟の3番目で、お父さんとお母さんは農家だったから畑仕事をしよつちやつたよ。お父さんには白米を食わせよつちやつた。おんな子どもには少し麦を混ぜていたね。おやつはお芋をふかしたのを食べていたね。昔は「芋釜」があつてね。芋釜は芋が腐らんように保存するところよ。玄關を入つた「えんや」(縁側)の下に、赤土で垣をして、その中に「すくも」(もみ殻)言つんかね、あれを敷いてその中に芋を入れてくんよ。食べたい時に取り出して食べよつたね。

お風呂は五右衛門風呂じゃつたよ。井戸から水を汲んで風呂に入れて沸かすんよ。水汲みはおんな子どもがやりよつたよ。風呂の薪は、「おいこ」をよつて裏山に行つて、束にした木を入れて持ち帰つたね。

【学生時代】

学校はね、小学校6年と高等科を2年出ましたよ。その頃は石を投げて丸とびしたり、ゴム飛びやまりつき、おじやみなんかで遊びよつたね。

おじやみは四角く縫うてね、「おひとつ落としておさくらら〜」って歌いながら手に乗せるんよね。家の庭が広かつたから、よく遊びよつたね。

学校を出たら続けて裁縫を習いに出たんよ。観音町に銀行員のおじさんの家があつて、お婆さんが裁縫の先生をよつたからね。住み込みで3年くらい和裁を習つたよ。わたしは親戚だったから住み込みだったけど、近所から通いで習いに来てる人もおられたよ。その人たちと、土橋

じやつたと思うけど、映画館があつて、「愛染かつら」とか観に行つた覚えがあるよ。

【結婚】

23歳くらいで結婚したと思うよ。顔は知らんでもね、親類の紹介で「いきなさい」言うから嫁にいつたくらい。実際会つたらちよつと怖かつたよ。「はい」しか言えんかつたね。川内に嫁ぐのに、まだ川に橋がついてなかつたんで、矢口の駅から渡し船で来たんよ。

結婚式はあんましよう覚えとらんけど「裾模様(すそもよう)」を着たような気がするよ。和裁をよつたから自分で縫つたんでしようね。

舅さんと姑さんは2人も優しくかつたよ。わたしは「取り子取り嫁」ということだったから、気を遣つてくれてね。わたしには「百姓はせんから」と言つてくれたけど、親がしよるのに見てるだけではないけんから、わたしもよつたよ。他にはお義母さんが近所から仕立物を持つてくるのを縫つてましたね。

子どもは男の子3人と女の子1人生まれたんだけど、女の子は川に流れて亡くなつてしまつたんよ。男の子らは勉強も運動もまあまあよつたよ。

そつといえは長男は運動会の時、足にいつぱい輪ゴムをしてかけてたよ。それが速く走れると思つたんでしようね。うふふ。今の川内小学校よね。

今は男の子らは皆川内に家を建てて近くに住んでるよ。長男は一緒に住んでるんじやけど、男はきついいね。嫁さんは優しいゆうしてくれるよ。孫夫婦やひ孫もおるし賑やかよね。主人はきつい人だったね。「はい」より他

に言いようがなかつたよ。でも車が好きでね、家族旅行はあちこち連れて行つてくれましたよ。皆生温泉とかね。

【現在】

子どもらが手を離れてからは、ゲートボールを家の前でやつたから、誘つてもらつて行つてましたよ。年寄りがやるもんじやけえ、みんなが教えてくれてじやけんやれたんよ。

今はデイサービスに来て、音楽も体操もおしやべりもみんな楽しいよ。これからも家族みんな健康で暮らせたいと思ひますね。

平成15年お孫さんの結婚式



昭和60年ご主人と一緒に

職員より*

何事も手際よく、しかもなんでもこなされる橋本さん。清楚で女性のお手本のような方です。皆さんから「橋本さんは賢い人じやけえね」とよく伺います。これからお元気でいろんな事を楽しんで下さいね。
(藤澤 聡子)

Working Mother

ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 7



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、たくましく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。



あすか居宅
もりわき あすか
森脇 明日香 さん

★入職何年目ですか？

今年で4年目になります。

★育児休暇期間はいつからいつまででしたか？

平成28年3月から平成29年3月でした。

★お子さんは何歳ですか？

5歳と2歳の男の子2人です。

★勤務時間(体制)を教えてください。
時短勤務で働いているので、9時から17時です。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありませんでしたか？

家事、育児、仕事をこなせるのか、介護支援専門員という仕事柄、介護保険制度など育児休暇中の法改正などに対応できるのか、1年のブランクに不安はありませんでした。

★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急いで保育園に子どもたちを迎えに行き、夕食を作り、お風呂に入れてと毎日バタバタと過ごしています。近くに住む義母の協力もあり何とか両立できています。

★休日はどうのように過ごしていますか？

家族で買い物に行ったり、公園に行ったり、年に1回程度旅行に行つて子どもたちと楽しく過ごせるようにしています。

★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。仕事の相談はもちろん子どものお話など、みなさんに相談したり、話を聞いてもらいアドバイスをいただいています。とてもあたたかくほっとできる職場です。

★あすかの魅力を教えてください。

上の子どもはおおぞら保育園に3歳まで通園できて、子どもが病気の時は病児保育室もあり、とても助かっています。子どもの行事などの時も早く休みを取らせていただけて、子育てにとても理解のある職場です。



仕事風景◎

☆森脇家のこどもたち☆



運動スタイル♪



鯛士(はやと)くん 2歳



溪太(けいた)くん 5歳

職員より*

2人の男の子の子育て、家事等々を両立しながら常勤職員として仕事に従事されることに頭が下がります。ケアマネジャーとして今年で4年目、育児休業復帰後は1年経ちましたが、今では新人職員の教育係(エルダー)を任せています。いつも笑顔を決やさず親切、丁寧に指導している姿は頼もしい限りです。感謝しています。今後ともよろしく願います。

(松本 勝幾)



わたしの好きなもの 第五十回
【 書道 】



レジデンスあすか
きつかわ あきか
吉川 秋香さん(93)

私が生まれたのは大崎下島で8人兄弟の2番目として育ちました。教育熱心だった父が『読み書き・そろばん』が大事だと言って、お習字も幼い頃より手を取って教えてくれました。

その後、呉の女学校へ進み23歳の時に高田郡吉田町にある長楽寺に嫁ぎました。お寺では、田・畑もありすく忙しかったのですが、生来の負けず嫌いで坊守(ぼうもり※1)の他にお坊さんでもできる得度(とくど※2)の資格も取りました。小さい時から習っていたお習字がお寺でも役に立ちました。

流行水雲

吉川秋香

吉川さんの作品



ご主人と



少女時代



得度式



小学校の教室にて



長楽寺

(※1) 坊守・・・寺や坊舎の番人、住職の妻のこと
(※2) 得度・・・仏教における僧侶となるための出家の儀式

職員より*

レジデンスに入居されてからは毎週水曜日大町デイで行われている書道の時間を楽しみにされ、他の皆様とともにこやかに談笑されています。

優しい笑顔の吉川さん、これからもレジデンスで楽しく過ごしていただきたいと思えます。
(内田 俊江)

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 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

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

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

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

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12

ヘルパステーション 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

緑井2丁目13・17・2F

児童デイサービス ぱるぶらす

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所ぱる

“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】

6月と言ったら田中の誕生日、いや、そんなことは置いていて、梅雨ですね、毎日ジメジメ。毎日ムシムシ。イヤな時期がやってきました。雨女田中の周りには日々梅雨のようなものですが、笑、私よく傘をなくすんです。今年に入ってからもう三代目、いや四代目にはなっていると思われまます。置き忘れちゃうんですよ、ね、もうこれを機に良い傘を買おうかしら、☆なんて思うのですが、すぐになくす姿が想像できるのでやめておきます。何かいい方法があれば教えてください。早く夏よ来い◎