

7月号

ニュースレター

あすか

ASUKA

通算304号

2018年7月10日

あすか研修会

寄り添う・気づく・工夫する ～想いをかたちにするスペシャリストを目指して～

● 日時:6月24日(日) 場所:西区民文化センター



理事長あいさつ



研修会は、熱気いっぱいの中にも和やかな雰囲気が始まりました。午前中は、すべての事業所22の演題の中から選んだ9題の口頭発表を行いました。それ以外の13の事業所は午後の部前半にパネル発表を行いました。昨年度からチームリーダー制という新たな仕組みを作って取り組みを始めたケアの3本柱『認知症ケア』『口腔ケア』『介護技術促進向上ケア』の実践報告となりました。どの発表も、まさにテーマである「気づく・工夫する」の内容で1年間の努力の成果を感じる報告でした。

第18回を迎えた今年の「あすか研修会」には、120名もの職員が集い、日頃の仕事の成果を発表しあいました。今回のテーマは「寄り添う・気づく・工夫する ～想いをかたちにするスペシャリストを目指して～」です。私たちは、あすかの社是である「ともに生き、ともに輝く」を心にとめて仕事をしています。この社是を具体化することを目指しました。私たち自身が、利用者様に、常に寄り添い、身近な存在となり、そしてお一人おひとりの想いに気づき、気づいたことをかたちにしていきたいと思いました。



他事業所のことを
知ることができる
良い機会になりました



パネル発表



すてっぴの発表風景

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. あすか研修会①	1
あすか研修会②	2
2. 健康だより	3
3. 事業所だより(ショート大町)	4
事業所だより(つどいの家)	4
4. 追跡～あ的目標は今～	5
5. 作品紹介(しゅりあ) ～三牧 治枝さん～	5
6. おもしろきかな我が人生 ～松谷 重規さん～	6
7. ちゅうもーく あすかで働くおかあさん 8	7
8. わたしの好きなもの 第51回	8

前のページからの続き

午後の後半は、介護部門と子どもたちの「保育・療育」部門に分かれて学習会を行いました。

介護部門は、昨年より引き続き下山名月に「思いを“かたち”に“なせ”を考えた介護(助)を“version3」というテーマでご指導いただきました。

介護職・看護職・セラピスト・医師と、多様な職種の参加者が3名1グループとなり、人としての尊厳や人間本来の動きに合わせた介助方法を学びました。

介護技術向上促進チームメンバーが各チームにアドバイザーとしてサポートしたことは、さらに研修会の活気が増したように感じました。「え、できんよ!」「そうか! こうするのね」先生、教えてください!と様々な声が飛び交い、汗を流しながら熱心に取り組んでいる姿は、私自身とても嬉しく感じました。

今日の学びが各事業所で浸透すれば、さ

らにご利用者は輝くと信じています。

児童・療育部門においては、「子どもたちの心を育てる遊び」をテーマに各事業所が体験を持ち寄りしました。牛乳パックや色画用紙、ストローなどを使っての制作遊びや、道具を使わずいつでもどこでもできる手遊び、月齢や年齢ごとに遊び分けられるパズルやカードゲームなど、様々な遊びが登場し、職員自らさまざまな遊びを体験し、多くの発見をしました。「遊び」の中で子どもたちは達成感を重ね、仲間を作り成長します。

研修会で体験したこと、学んだこと、気づいたことをさらに工夫して保育や療育に活かしていく実りの多い機会になりました。

閉会式では、総合司会者による一本締めで終了しましたが、あすかの職員が同じ方向を見つめ、心一つにできた瞬間を得ることが出来ました。

(教育委員会 森元智代)

児童・療育部門

実際におもちゃを作成しました♪



ばるで行っているゲーム体験



パズル遊び



大きな布を使っての集団遊び



グループごとに練習しました◎



先生に教わりながら実践



せ~のっ!!



介護部門



下山 名月先生

健康だより

糖尿病・糖尿病予備群について



糖尿病ってどんな病気？

血液中のブドウ糖を『血糖』といい、血糖値とは血液中のブドウ糖の量をあらわしています。食事をする、つまり炭水化物を摂取すると血糖値は高くなり、運動などによりブドウ糖がエネルギー源として消費されると血糖値は低くなります。糖尿病とは、インスリンの作用が十分ではないためブドウ糖が有効に使われずに、血糖値が高くなっている状態のことです。放置すると合併症として、網膜症・腎症・神経障害・動脈硬化などを起こしやすくなります。

糖尿病の症状

血糖値の高い状態が続くと次のような症状があらわれます。軽度の糖尿病の場合は自覚症状がみられないことが多く、発見が遅れることがあります。

代表的な自覚症状

①おしっこが多くなる

糖は尿に出るときに同時に水分も一緒に出すため、おしっこの量が多くなります。

②水分をたくさん飲む

おしっこがたくさん出るため脱水症状となり、のどが渇き水分をたくさん飲みたくなります

③体重が減る

糖がおしっこにたくさん出るため、体のたんぱく質や脂肪を利用してエネルギー源とするためです。

④からだが疲れやすくなる

エネルギー不足と体重減少により疲れを感じやすくなります。

血糖値を抑える食べ方

①1口30回噛む

早食いをするとインスリンの分泌が間に合わず、血糖値が急上昇します。

②食物繊維の多い野菜から先に食べる

糖分が食物繊維に絡まり、糖がゆっくりと吸収されるため、食後血糖値の急な上昇を抑えることができます。

③食後1時間以内にエネルギーを消費する

食後1時間以内に、運動や入浴をすると血糖値の上昇が抑えられます。

糖尿病予備群とは、どんな状態？

糖尿病の一步手前の状態が、糖尿病予備群です。「血糖値」が高いのが糖尿病ですが、普通の人よりも血糖値が少し高いものの、未だ本当の糖尿病の域には達していない、いわば、糖尿病へのなりかけ状態です。

以下の条件にあてはまる人は糖尿病予備群になりやすい

- ・血縁者に糖尿病の人がいる
- ・健診で血糖値が高めといわれた
- ・健診で尿糖がでていたといわれたことがある
- ・食べ過ぎや飲み過ぎの習慣がある
- ・太っている
- ・若いのに歯周病がひどい
- ・おできなどが出来て治りが悪い

糖尿病予備群だとなぜ困るのか

自分は未だ予備群だからと油断してはいけません。

- ①予備群の人は、数年以内に糖尿病になりやすいという傾向が認められています。
- ②糖尿病の合併症の一つである動脈硬化は、予備群の段階から進行します。

糖尿病予防

体内リズムに合わせて規則正しい生活をすることで、糖尿病予防・改善に繋がるということが証明されています。

①規則正しい生活をする

糖代謝を促し、インスリンが効きにくくなることを防ぐことが分かっています。

②緑黄色野菜を摂る

野菜を1日350g以上、特に緑黄色野菜を120g以上摂ることを目標としています。緑色の葉物野菜の摂取量が増えると、糖尿病リスクを減らすことが出来ます。

③食物繊維を含む食品

肝臓から腸に分泌される胆汁酸の排出で、糖尿病やメタボリックシンドロームの改善が期待できます。



※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きますようお願いいたします。

父の日



シヨートあすか大町

6月14日(木)

父の日イベントにて、男性利用者様お一人おひとりに感謝の気持ちをこめてメッセージカードと靴下をプレゼントしました。

メッセージを書いて女性職員からプレゼントを渡すと、みなさんとても喜んでくださいました。この日は、「是非ケーキを食べたい!」とのリクエストにお応えして、ロールケーキをご用意しました。みなさん「おいしいよ」と言って喜んでくださいました。

実習に来ていたベトナムの留学生お2人からも、ベトナムの歌をプレゼントしてもらいました。歌詞の意味は分からないものの、とても素敵な歌声で男性利用者様もうっとりしておられました。思い出に残る父の日になりましたね。

(藤原 美優)



ええもん貰ったで♪



言葉はわからんけど心に響く歌声じゃ♪



あ〜ん◎ 美味しいのお☆



唄吉同好会による演奏

寒い冬から春が訪れ、さあ夏だ!といきたいところですが、ジメジメ、むしむしの梅雨の時期真っ只中…。毎日蒸し暑い日が続き、つどいの家では「まー暑いねえ、むしむしするねえ」「天気はつきりせんねえ」などいろいろお声が飛び交っています。
しかし、そんな梅雨も吹き飛ばすくらい、先月に引き続き今月も盛りだくさんのつどいの家です! 昨年末にお越しくださった、唄吉同好会の皆様。今年は早めのお越しとなりましたが、皆様当日までワクワク! 今回も、尺八に手品に歌にと盛りだくさん。手拍子をしたり、時には目を真ん丸にして

カレーパーティー



つどいの家

6月

釘付けになったりと笑顔いっぱい。ステージ終了後は全員でおやつを召し上がり、最後まで楽しい時間を過ごしました。

そして、6月といえば…そう! 菜の花学園カレーパーティー! 毎年の時期になると、みなさんワクワク・ソワソワ。待ち遠しくてたまりません。

園児さんへ心を込めたプレゼントを作り、行って来ました。今年も楽しく美味しいカレーパーティーでした。
(若林 二三枝)



美味しくいただきました◎



プレゼント
喜んでくれますように♪



追跡

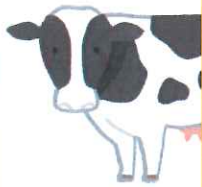


～あの目標は今～

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☆☆



はるき 卒乳に成功した陽稀くん♪



高橋内科小児科医院 事務

井上さんの目標【卒乳します！】

3月号の『あすかで働く おかあさん』で登場した事務の井上さんですが、3人の子どもたちの母です。いちばん下の次男坊の母乳からの卒業を目標にしていたのですが、ついにこの春目標達成しました！

Q. どんな方法で卒乳しましたか？

A. 保育園から帰るとすぐ欲しがっていたので、そこから徐々に減らしていき、日中卒乳できてから、夜に挑戦しました。

Q. どのところが大変でしたか？

A. 日中は外に散歩に行くなど、気分を変えることができますが、夜は外に行くこともできないので、必死に抱っこして泣き止むようあやしました。どっちが先に眠るかこんくらべでした。

Q. 卒乳してご自身や子どもさんに変化はありましたか？

A. 夜泣きがまだ少しありますが、夜よく眠れるようになりました。

育児に仕事にいつも全力投球の井上さん。3人目の卒乳は久しぶりだったこともあり、上の子どもさんたちに比べて少してこずったようですが、無事に達成できてよかったです。これからの子どもたちの成長が楽しみです。



作品介绍

しゅりあちよーく

絵画・習字
三牧 治枝 様



習字はやっぱりたのしいね♪



とっても真剣です◎

三牧さんの作品



平成29年11月より山口から広島へ転居され、平成29年12月19日よりしゅりあを週3回利用開始。山口から引っ越してきて、初めての地で不安と期待との気持ちで行きはじめてしゅりあ。

「お嫁さんがいろいろ探してくれたのよ。昔から木彫りの絵をしたり、ビーズや特殊ガラスを使ったペンダントも作ったりしたの。自分のカバンをクラフトで作ったりもしたのよ。しゅりあではお習字と絵画が楽しくて仕方ないの！特に絵画が一番好きなのよ！」と話される笑顔はいつもキラキラと輝いています。これからも楽しい時間をしゅりあで過ごしてくださいね。(小田 香代子)

おもしろきかな我が人生



ショートステイみどりい

まつたに しげき 松谷 重規さん

昭和6年11月30日生まれ(86歳)

大切なもの…家族、友人 得意な事…カラオケ



【幼少期】

わたしは島根県江津生まれ、4兄弟の末っ子で育ちました。一級河川の江の川が家の近くにあつてね。よお泳いだり、鮎を釣ったりして遊びよつたんよ。

【元気の秘訣】

元気の秘訣は声をしっかり出すことじゃね。それはカラオケで腹の底から歌を唄うことなんよ。

演歌はもちろん、歌謡曲やら、唱歌やらいろいろ唄うよ。こぶしをつけて気持ち良く唄って、みんなに聞いてもらうって拍手をもらうたら嬉しいね。

会社勤めしよつた頃は、接待や先輩同僚となじみの店でよお唄いよつたんよ。そんな時に鍛えつたうたは、今でも覚えとるもんじゃねえ。

毎朝の習慣で中国新聞を読みよるんよ！カープの試合があつた次の日のスポーツ欄が楽しみで、選手の笑顔の写真と、活躍した選手のヒーローインタビューの記事も隅々まで読んでるけん。

デーゲームの日はテレビ観戦しよるんじゃけど、勝つた時はスタッフの人とハイタッチして喜んで、大盛り上がりしとるんよ。

【趣味】

わたしは春夏秋冬季節を問わず、外に出かける事が大好きなんよ。ゴルフ、球技、民謡、カラオケやら行きよつたけん、日中はほとんど

家におらんかつたよ。定年になつてもいろんな友人がわしを誘いにくるけん、行かによしようがなかつたんよね(笑) まあ、わしも嬉しくてほいほい行つて遊びよつたんじゃけどね。

何言つても囲碁が好きでね。「囲碁歴40年素人3段」って胸張つて言えるよ。

今もベトナムの留学生と、「囲碁ゲームQ&A」を楽しませてもらつてるよ。ベトナムでも囲碁が盛んみたいじゃけん、ええ勝負しよるんよ。

【懐かしい思い出】

スポーツセンターに週2回通つて、筋トレや屋内球技、水泳を張り切つてしよつたんよ。でも首の筋を痛めてしよつてからは行かんようになつたんじゃけん。今思うと頑張り過ぎとつたんじゃらうね。

その頃から夫婦水入らずでのんびり過ごす様になつたね。家の暖かさ、温もりをしみじみ感じた頃じゃつたけん。



神楽の衣装は重たいの～



すごろくゲームの様子♪



新聞を読む松谷さん

職員より*

囲碁が本当に好きで「次の置手はこじやないよ」と熱心に教えてくださいます。友情厚い方で友人を大切に、今でも交流があるそうです。一途でまつすぐで「自分の意見をしっかりと持つていらつしやり、時に心優しく、時に涙もろい方です。これからも色々な事を教えてくださいね。元気で楽しく過ごしていきましょうね。

(古川 千恵)

Working Mother

ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 8



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。



いわや4F
しのはら まい
篠原 舞 さん

★入職何年目ですか？

平成21年4月1日入社で9年目になります。

★育児休業期間はいつからいつまででしたか？

平成27年11月から平成29年4月までです。1年では保育園に入れず、半年育児休業を延長させていただきました。

★お子さんは何歳ですか？

2歳の男の子がいます。

★勤務時間を教えてください。

時間短縮勤務で働いているので9時から16時までの6時間勤務になります。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありましたか？

不安はもちろんありましたが、また同じ事業所で働けるとのことだったので安心感もあり、楽しみの方が大きかったです。利用者様にも早く会いたかったですし、知っている仲間や先輩方もたくさんいたので心強かったです。

★仕事と子育て・家事の両立はいかがですか？

主人が単身赴任で年に数回しか帰って来れないので、ほぼ毎日息子と2人の生活です。帰ってからご飯を作り息子と遊んでお風呂に入れてと、1日があつという間に過ぎていきます。仕事と子育ての両立がしんどい時もありますが、自分でも不思議なくらい今のほうが楽しく仕事ができています。うな気がします(笑)家にずつといると逆にしんどくなってしまう、仕事に来るのがいい気分転換になっているんだと思います。

★休日はどうのように過ごしていますか？

買い物や家事で1日が終わることもありますが、友達と遊びに行ったり実家に帰ってのんびりさせてもらったりしています。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

みなさんとても優しく、働きやすい職場です。初めのうちは子どもの発熱等でお休みをもらうことが多かったですが、たくさんフォローしてくださり助けていただきました。たくさん迷惑をかけたにもかかわらず、子育てに理解があり、とても働きやす

い職場だと思えます。私が仕事と子育ての両立ができて楽しく働けているのも、いわやのみなさんのおかげだと思っています。

★あすかの魅力を教えてください。

通勤に時間がかかる為、保育園のお迎えが間に合うか心配でしたが、子どもが小学校に入るまで時間短縮勤務で働けるのでとても助かっています。



息子さん♪



利用者さまと☆

職員より*

いつも場を明るくして利用者様、スタッフともに笑顔にしてくれています。優しく、元気な篠原さんをみんな頼りにしています。仕事に子育てにと、とても大変だと思いますが、みんな協力していきますので頑張ってください。一緒に明るく良い職場を目指していきます。

(荒蒔 伸治)



わたしの好きなもの

第五十一回

ゲートボール



ショートステイいわや
おかだ すまこ
岡田 スマ子さん(94)

私はね、前はゲートボールをしていたんですよ。仲間と一緒に盛り上がって楽しかったですよ。

ゲートボールを始めたのは、60代の頃だったと思います。老人会の集まりで健康のために何かしようとしてゲートボールを始めたんですよ。最初は、12人から13人でした。スラックスをはいて、ポロシャツを着て、帽子をかぶって、ズックをはいたら公園に仲間と集まってゲートボールをしていましたよ。その時の仲間に、「岡田さんでもひ孫がおるんね」と、びっくりされるくらいに若く見えたんですよ。

楽しくやっていたうちにどんどんうまくなつてね、65歳くらいには、すごく上手になったんですよ。特に3番ゲートに通すのは難しいんですけど、1番に1回で通していましたよ。

その内に試合にも出るようになっていったんですよ。1チーム6人くらいでね、試合するんですよ。優勝は何度もしてましてね、家に優勝カップもあるんですよ。男性チームにも勝った

ことがありましてね、勝ったときは嬉しくて「やったー」と思いましたよ。

特に印象に残っているのが八木との試合ですね、とても面白い試合で、勝つこともできましたからね。たまには負けることもあるんですけど、とても悔しかったですよ。

試合には遠くの方まで行ったこともあってね、お弁当を持っていくんですよ。仲間と一緒に食べるのは楽しかったですね。

夫ともね一緒にやっていたんですよ。ただ夫は、老人会の役員をされていて忙しかったんですよ。私は役員はしなかったですけどね。空いた時間に一緒にできて楽しかったですね。本当に楽しくて楽しくてしようがありませんでしたよ。機会があればまたやってみたいですね。



いわやでのご様子♪

6月号 わたしの好きなもの
レジデンスあすか
吉川秋香さん(93)⇒(96)の
誤りでした。訂正してお詫び
申し上げます。

職員より*

いつも笑顔と笑い声で、周りの方を楽ませてくださいます。スタッフやほかの利用者様に気遣いをしていただいて、とてもうれしくなります。これからも、元氣と笑顔で過ごしてください。

(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

082-8300-5177

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 すすてが

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

ぱるぷらす

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所

ぱる

【編集者のつぶやき】

先日、免許の更新に行つて来ました◎2回目の更新色がブルーからゴールドになりました！無事故・無違反の証！それもそのはず。田中、ペーパードライバーなんです。先日、1年以上ぶりに数分だけ運転したのですが、呼吸するのを忘れるぐらい緊張しました。次の更新までには「得意なことは運転です」と胸を張って言えるようにちよつとずつ練習してみようと思います。ウインカーを出したいのにワイパーが動いてしまう…そんな私は卒業できるように！笑