

8月号

ニュースレター

あすか

ASUKA

通算305号

2018年8月10日

# 野の花 マシンリニューアル



この度、リハビリマシンをリニューアル！  
より一層充実したリハビリメニューを提供できるようになりました♪

良いのが  
入ったで〜♪



ショルダーリンク



レッグリンク



昇降練習階段



楽しいよ〜♪

たくさんのマシンでみなさん  
日々リハビリに励んでおられます！

## ★野の花にあるリハビリマシン

- ①肩・背中を中心としたショルダーリンク
  - ②股関節を中心としたコキシアリンク
  - ③大腰筋を中心としたソウアスリンク
  - ④大腿部を中心としたレッグリンク
  - ⑤胸・背中を中心としたロウリンク
- など…



これからも自分のペースで  
楽しくリハビリを続けていきましょう！

お問い合わせは



831-0109 まで

担当：山崎

### 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. 野の花マシンリニューアル	1
2. あすか研修会分科会研修レポート	2
3. 健康だより	3
4. 事業所だより(つどい、ショートみどりい)	4
5. 作品紹介(デイ大町)	5
6. おもしろきかな我が人生 ～ 榎本 清枝さん ～	6
7. hello,フレッシュマン1 シーズン4	7
8. わたしの好きなもの 第52回	8

## あすか研修会分科会研修レポート

### ◎介護

◆基礎はもちろんですが、その人に合った介助方法を「考える」ということでとても考えさせられました。人によって残っている機能もちがうけれど、それ以前に体の使い方が元々ちがうということを知りました。その人が最後まで人間であるための介助を職場でもみんなで考えていけたら良いなと思いました。  
(まやる 山本 由美子)

◆介助者が利用者の出来ない事ばかりに目をやるのではなく、出来る事を考える。何か道具を使えば出来るなど、工夫すれば出来る事がある。目的や理由などはっきりとしていること、その気にさせる介助の仕方を身に付ける事、利用者様が主役である事を忘れないという事を意識して援助したいと思います。  
(まやる 前田 香代)

◆見て覚えるのと実際にやってみるのでは、思うように身体が動きませんでした。ご利用者様にいかに安心、安全に介助が出来るか、出来ているのか考える時間でもありました。すべてにおいて次へつなげる動作が出来るよう、事業所でも介助方法を見直し取り組んで行きたいと思います。  
(すてっぷ 寺本 友江)

◆人間の体の動きを利用し、介助者、利用者様共に、無理のない方法をしっかりと身に付けたいと思います。  
(すてっぷ 西里 奈々)

◆他の事業所の方々も熱心に責務されている事を目の当たりにして、自分も負ける訳にはいかないと胸を熱くしました。  
(デイ大町 角田 ちかこ)

◆改めて毎日の反復が大事だということを感じます。せつかく何年もかけ習得した技術なので、日々実践してこそ意義があるし、それを他のスタッフに伝えていくことが、より深めていくことになるので、日々実践を行い、より技術の熟練を目指していきたい。  
(みどりい 泉 富士生)

◆正しい介護技術はご本人の自信になり、結果、精神的安定や食事がスムーズになるなど、とてもいい事づくめだと思った。習得するには反復練習が必要なので、何度も聞きながら絶対にできるようになってみせる！と思った。  
(デイ大町 乙村 美智子)

### ◎保育・療育

◆みんなでやってみることで気づくことも多かったです。低年齢から学童までと年齢は違いますが、大人も一緒に遊んで楽しかったと笑顔があふれ、共感共有することで、心身ともに健やかな成長につながっているけると思います。  
(ぱるみどりい 田中 雅子)

◆「遊び」というのは本来自主的・自発的で自由な活動であり、こちらから半強制的に行わせるのは遊びではない、ということを考えさせられた。まずは遊びの面白さに気づくことが大切であると思った。「楽しい！」「もっとしたい！」という気持ちを育てていくことが大事で、発達段階や障害特性を考えながら遊びを提供していくことの必要性を改めて感じた。  
(ぱるびしゃもん 蒲原 健人)

◆いずれの事業所も各々の特徴が色濃く出ており、且つ具体的な事例のとりあげ方が興味深かったです。児童がいかに抵抗なく受け入れていくような様々な工夫をされておられ、感心しました。  
(ぱるぶらす 山下 純子)

◆何よりも、指導員自身も笑顔で楽しんでいくということ。その先に、子どもの笑顔を引き出す力があるのではないかなと思う。  
(ぱるみどりい 栗本 佐弥香)

# 健康だより

## 夏の脳梗塞が多発！



脳梗塞は冬場に多発する病気のイメージがありますが、夏の暑い時のほうがなりやすいことをご存知でしたか？脳梗塞になりやすい季節は、**1. 夏(6~8月)**、**2. 冬(12~2月)**、**3. 春(3~5月)**、**4. 秋(9~11月)**と報告されています。

### 夏に脳梗塞になる原因は？

夏場のエアコンが効いた部屋は、思っているよりも乾燥しています。そのため、汗をかかなくても常に体から水分が奪われていき、気付かないうちに脱水状態になっている場合があります。これは、かくれ脱水とも言われています。

脱水状態になると、血液がドロドロになり、また、夏は体の熱を放出しようと末梢血管が拡張するため血圧が低下します。そのため、血栓ができやすい状態となり、脳梗塞の原因となることがあります。



### 脳梗塞の一般的なチェック方法

#### その① 手のひらチェック

両手を前に出して手のひらを上に向けて目を閉じる。手を肩の高さで30秒間維持できなければ疑いがある。脳梗塞になっていたら、手が下がってくる。大抵は片側だけ下がるのが特徴。

#### その② 足踏みチェック

目をつぶって50回足踏みを行う。50回目で目を開き、最初と立っている位置から随分離れている場合、疑いがある。脳梗塞になるとバランス感覚が悪くなる。

#### その③ 人差し指チェック

目を閉じて両手を左右に肩の高さまで上げる。手はグーにして人差し指だけを真っ直ぐに伸ばす。そのまま前で左右の人差し指を合わせる。5cm以上離れていたら疑いがある。

#### その④ 渦巻きチェック

紙にペンで5mm間隔ほどの渦巻きを5周書く。その渦巻きの線と線の間を、両側の線に触れないように新しい渦巻きを書く。先に書いた渦巻きの線にぶつかれば疑いがある。

#### その⑤ 水移しチェック

コップを2つ用意し、一方に水を表面まで入れて両手に持ち、もう一方のコップに移し替える。これを5回移し替え、たくさん水をこぼしてしまった場合は疑いがある。

この様にチェックすることは、脳梗塞の早期発見に繋がりますので気になる時はチェックしてみてください。

### 熱中症と脳梗塞の見分け方

熱中症と脳梗塞を見分けるためには、脳梗塞特有の症状を知ることは大切です。脳梗塞は、脳の血管が詰まり脳に酸素や栄養が行き渡らず、脳の組織が壊死する病気です。

#### 主な症状

- ・片側の手と足に力が入りにくい
  - ・重いめまいやふらつきで立てない、歩けなくなる
  - ・顔を含む、体の半身が痺れる
  - ・激しい頭痛
  - ・ろれつが回らなくなる。言葉が出なくなる
  - ・片側の目が見えにくくなる  
(半分の視野が欠ける)
- などの症状が出やすいです。



脳梗塞の前兆で起こる症状は一時的で治まる場合が非常に多いので、このような症状が出たら、たとえ治まっても放置せずに必ず病院を受診してください！

### 夏に多い脳梗塞の予防策

- ・こまめに水分補給をし、脱水状態にならないように注意しましょう！高齢者の方は喉の渇きを感じにくくなっているため、起床時や就寝時など時間を決めて水分補給を心がけましょう。
- ・外出する時は水筒などを持ち歩き、いつでも水分補給できるようにしましょう！汗と一緒に塩分やミネラルが失われるため、スポーツドリンクを摂る方が適しています。
- ・アルコールには利尿作用があり、体内の水分が尿となり排出されます。アルコールを飲む際は飲み過ぎに注意し、水を飲む習慣をつけましょう！

※飲酒については、医師の指示に従いましょう。

※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。

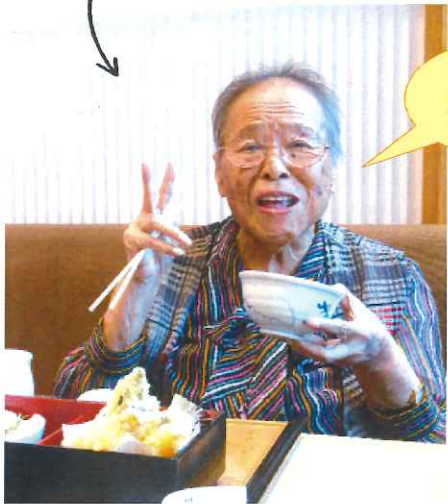
# みんなでランチ

つどいの家  
7月2日(月)～13日(金)



何にしようかね～

悩まれた結果・・・



大満足♪

天ぷら御膳に決定♪



「うな重」  
美味しそう☆☆

よ」と満足の様子でした。これからも、いろんなところへ行って美味しい物を食べに行きましょうね。

どんな願い事をしようかの～



たのしいねえ☆☆

今年も七夕の日に合わせて、半月以上前からみなさんの願い事を、短冊に書き用意してきました。もちろん利用者様だけでなく、職員も一緒に書かせていただきました。そして7月7日、いよいよ七夕まつりの始まりです。お一人おひとりに願い事を発表していただき、笹に飾りにつけてもらいました。

「元気に過ごしたい」「おいしいものを食べたい」という願い事が多かったですが、中には「105歳まで生きたい」という素晴らしい願い事の方もいらっしゃいました。(さすがは長寿国ニッポンです！)

その後は、この日のために毎日練習してきたタンバリンや鈴を持ち、「茶摘み」「夏は来ぬ」「七夕さま」などを演奏しながら元気に歌いました。

みなさんの願い事がどうか叶いますように☆  
(中島 聡子)



みんなでタンバリン♪



願い事叶うかねえ～

# 七夕まつり

～願いよ届け～

シヨートみどりい

7月7日(土)



# 作品介绍

デイ大町

書道

書道のプログラムでは、講師の田中先生にお手本を書いていただき取り組んでいます。お手本は、季節に関連するお手本を書いていただきます。書道のプログラムが始まった当初は少ないメンバーでしたが、今ではたくさんの方に参加いただいております。みなさんとても素敵な作品ばかりです。夏の時期には“マイうちわ”年末には“マイカレンダー”を作成しています。

また9月からは、11月の作品展に向けて取り組む予定です。2時間半の書道の時間はあっという間に過ぎていきます。



綺麗に書けるかの～



皆さん真剣です



ご夫婦での参加



丁寧に書かれています



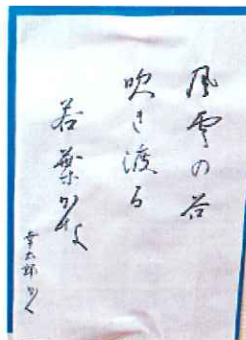
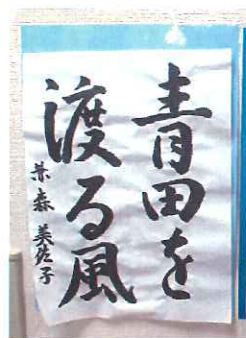
あっという間に時間が過ぎます



季節に合った文字を書きます

## 作品

完成した作品は  
毎回フロア内に展示しています♪





# おもしろきかな我が人生

## しゅりあちよーく

かしもと きよえ  
榎本 清枝さん

昭和12年4月18日生まれ(81歳)

趣味・・・編物、歌、ハーモニカ、民謡  
好きな食べ物・・・何でも好きよ。嫌いなものはありません♪



### 【幼少期】

私は昭和12年4月18日に島根県大田市富山町山中で4人兄弟の長女として生まれました。山中というだけあって、山の中に家と田畑がある自然豊かな所でした。

父が早くに亡くなったので、田畑は母と祖母とおばと私で一生懸命耕しました。山と山の間にはさまれた小さな棚田が上から下まで続いて、よく上がったりがたりしたものです。時には嫌になるときもありましたが、小さな弟たちの面倒をみながらよく働きました。楽しみといえば学校の行き帰りに木の実や野イチゴをとって食べたことですかね。

母は安来節の名人と呼ばれていました。祭りや盆踊り、結婚式や柱立てに、あちらこちらから呼ばれてよく歌っていました。学校の運動会でも歌ったことがあります、その時は同級生にからかわれて「歌うのをやめて」と母に言った事もありました。

それでも母は私の自慢でした。母が歌う所によく付いて行って、一緒に口ずさむのが楽しみでした。今でも歌が好きなのは、母のおかげかなと思います。

### 【学生時代】

小学校中学校に通うのは、2里の道のりを雨の日も雪の日も歩いて行きました。おかげで足腰が強くなったのだと思います。どうしても高校に行きたかったので、合格した時は嬉しかったです。

お寺の離山に下宿して通い、その娘

さんと仲良くなって一緒に勉強したり遊んだり。お供えを食べたこともありました。楽しいときでした。

### 【就職】

広島電鉄に車掌として就職し、路線バスや観光バスのガイドもしました。先輩のガイドを見たり、知らない事は本を沢山読んで勉強しました。

お客様のリクエストがあれば、先輩の歌を聞いて憶えた民謡や歌謡曲、何でも歌いました。皆さんが喜んでくれるのが嬉しくて、お手本通りではなく自分なりに工夫して楽しんでもらえるよう頑張りました。ずっと立ち続けるのも、田んぼの手伝いをしていたので苦になりませんでした。

色々な人に会えるのも忙しいのも楽しかったです。仕事は楽しまんといけんと思います。

### 【結婚】

職場で知り合った主人と24歳の時に結婚しました。びっくりするほど優しい人で、私が大將で過ごせました。子どもは可愛くて、一生懸命育てて、一緒に遊んで、楽しい思いを沢山させてもらいました。

編み物教室も開いていたので、子育て、町内会のお世話と忙しかったけれど楽しかったです。今は、孫も3人になりました。ぎやかで嬉しいです。

### 【しゅりあちよーく】

しゅりあちよーくには、気兼ねせずマ

イペースで楽しく来させてもらっています。人が喜んでくれるのが嬉しいので、自分のできる事があれば何でも手伝いますよ。ハーモニカも喜んでもらっているのが嬉しいです。何でも楽しむことが一番だと思っています。



優しいおばあちゃん♪



ご主人・お孫さんと



高校時代

### 職員より\*

何か手伝えることはない？いつも優しく声をかけてくださる榎本さん。誰かの役に立つことをとても喜ばれるその優しさには、私もそうでありたいと思います。音楽の時間には、榎本さんの得意なハーモニカ伴奏に皆様の歌が重なり、素敵なハーモニカを奏でます。これからも、しゅりあちよーくでたくさん楽しんでください。

(中谷 百合子)

医療法人あすかの新入職員をみなさんにご紹介！今年はこちらの方々が入ってきましたよ！



# hello, フレッシュマン

シーズン4

## 1

新入職員紹介のコーナー



ショート大町  
介護職

ささき せいや  
佐々木 聖弥さん



歌がとっても得意な  
佐々木さん

\*この仕事に就こうと思ったきっかけは？

祖父が介護を受けていてそこから興味を持ち始めました。

あすかを選んだ理由としては人間関係がとてもよく自分でもやっていけそうだと感じたからです。

\*今、一生懸命取り組んでいる業務は？

最近毎日に頑張っていることは口腔ケアです。口腔ケアは健康にとっても大事と感じているのでお一人おひとりの口の中の観察をして健康維持ができたらと思っています。

\*休みの日はどんなふうに過ごしていますか？

買い物やゲーム、歌が好きなので歌ったりして過ごしています。

\*自分の事業所自慢を教えてください

みなさん時に優しく時に厳しくしっかりとわからないことは教えてください、頑張る気持ちが上がります。

\*特技はありますか？

歌が大好きで、歌への思いは誰にも負ける気がしません

\*いちばん大切なもの、宝物は何ですか？

宝物は家族と友達です。そして歌もないと生きていけないほど大切です。



### ★先輩よりひとこと★

佐々木さんは少し緊張屋さん。

色んなことに興味がありどんなことでも頑張る！悩みやすいところもあり、落ち込むこともありますが、でもいつもどうしたらできるようになるかを考え行動しようと頑張ってくれています。

レクリエーションは盛り上げ上手で、歌はともうまく利用者の方々も絶賛です。ボランティアの方々からも人気です。これから人も笑顔にすることを目標に頑張ってください。(秋田 久美子)

\*この仕事に就こうと思ったきっかけは？

私には、口唇口蓋裂という外見によって、小さい頃いじめを受けた過去があります。その時に、人の痛みを攻撃するような人間にだけはなりたくない。むしろ人の痛みを補える人間でありたいという思いを抱き、医療・福祉に携わることを決めました。

\*今、一生懸命取り組んでいる業務は？

新人研修の際に「一日一回利用者様を笑顔にすることを目標にしてもいい」という言葉があった為、それを達成することを目指しています。

\*休みの日はどんなふうに過ごしていますか？

最近「二胡」という楽器に興味があり教室に通い練習をしています。また、「漢詩」を鑑賞したり、囲碁を打つなど楽しんでます。テレビよりラジオの方が好きなのでラジオを聴きながら散歩するのも好きです。



ショート大町  
介護職

やまだ みのる  
山田 実さん



利用者様と積極的に  
お話する山田さん

\*夢はありますか？

日本三名園に行くことや、高校時代まで盆栽を育てていたので、いずれ再開し立派に育ててあげたいです。

\*自己アピールをしてください

良くも悪くも感受性豊かなので利用者様と楽しんだり悲しみに寄り添ったりなどが無理せずできると思っています。何より、利用者様が一番なので名脇役や黒子のようになれるよう頑張っていきたいと思っています。

### ★先輩よりひとこと★

入職して3か月を過ぎました。山田さんはとてもまじめで恥ずかしがり屋さん。そんな山田さんですが、看護と介護への思いはとても熱く目標も高いのです。

常に利用者様のお話を一生懸命聞き対応してくれる大切なスタッフです。これからも自分の目標に向かって毎日を大切に利用者様と向き合ってください。

(秋田 久美子)

わたしの好きなもの 第五十二回

縫い物・食べること



シヨートあすか大町  
おかもと みさこ  
岡本 ミサ子さん(94)

「わたしは手先が器用なので、縫い物やちぎり絵・筆ペン習字・貼り絵をしているんです」

シヨート大町でもその器用さは発揮され、丁寧に手作業をされています。カレンダーのちぎり絵を他利用者様と談笑をしながらされたり、夏祭りを使う魚の絵を塗ってくださったりしています。

縫い物は、昔女学校に通った後、洋裁・和裁の学校へ1年ずつ通ったんですよ」

服を縫っていた思い出話を、わたしたちに話してくださいませ。ミシンで縫うことが得意で、学校に通っているときはよく洋服を縫っていたそうです。

「それに、食べることも好きで、特にお寿司とすき焼きとぜんざいが好きなのよ」

ご家族が面会にいらつしやる際には、ヨーグルトをよく持ってきてくださったり、外出した際にはお寿司を食べに連れて行ったりしてくれるそうです。

岡本さんの幼少期には、ぜんざいは売っていなかったの、お母様が一から作ってくれたと、とても嬉しそうに話してくださいませ。



上手じゃね〜★



大町での様子♪

職員より\*

職員が話しかけるといつも笑顔で返してくれる岡本さん。いつも周りを気遣ってくださり、食器拭きなどを率先して手伝ってくださいませ。いつまでも笑顔で、そして元気でいてくださいませ。

(藤原 美優)

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 まするちよーく

シヨートステイ 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

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

しゆりあちよーく

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

シヨートステイ 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

“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】

8月突入！今年の夏はアツい！（毎年言っている気がする。学生さんたちは夏休みですね、いいな。小中高の私の夏休みといえは、とにかく遊ぶ！とにかく寝る！そして最終日宿題に追われる。ああ、今思い出すだけでゾツとします。笑

『やらなければいけないことは早めに終わらせる』学生時代の、心に誓った私の永遠のテーマです。夏バテ気味で若干だら〜んとしておりますが、気合を入れ直しアツい夏を乗り切りたいと思います。皆さまも体調にお気を付け下さい。気合だ！気合だ！気合だ！