

9月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算306号

2018年9月10日

いわや祭

あすか療養センターは
開設10周年を迎えました!

8月5日(日)



理事長挨拶



くす玉でお祝い♪



一面真っ赤!カープ色に染まりました☆



それいけっ!カープ!

式典では乾杯の音頭とくす玉割りから始まりました。職員による『ヒゲダンス』の余興では成功すると「お〜すごい!!」と歓声が沸きました。続いて、『長生き音頭』最後は『それいけカープ』を。ユニホームを着てメガホンを持ち皆で歌い、「♪ひろしま〜カープ〜」で赤いジェット風船を飛ばすと会場中盛り上がりました。

午後からは年に一度の盛大な夏祭り。フードコートでは普段はあまり食べられないケーキやクッキーところてん等…「どれにしようかな」と皆様目が輝いていました。ゲームコーナーの射的では狙いを定めて、当たると大喜び!終わるころには「お祭り楽しかったよ」と笑顔があふれていました。来年もまた、楽しみましょう。

(原 安砂美)



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. いわや10周年 1 | 1 |
| いわや10周年 2 | 2 |
| 2. 健康だより | 3 |
| 4. 事業所だより(みどりい、しゅりあ) | 4 |
| 5. 作品紹介(つどいの家) | 5 |
| 6. おもしろきかな我が人生 ～山本 寛齋 氏～ | 6 |
| 7. hello,フレッシュマン2 シーズン4 | 7 |
| 8. 事業所だより(まやるちよーく) | 8 |

あすか療養センター開設10周年を迎えて



この8月で、あすか療養センター開設10年がたちました。当時はまだまだ介護をいかに行ったらいいか試行錯誤の時代でした。そうした中で、みんなで意見を出し合い、少しずつどうにか形になってきたように思います。

どうすれば利用者みなさまに楽しんで頂けるか、全身状態において、どんな点に注意して観察するか、など少しずつ職員みんなが共有できてきているように思います。これからも職員みんなで一致団結してより一層 素敵なお住まい空間にしていけるよう努めて参りたいと思います。

あすか療養センター センター長 大北 和彦 



飛ばしますよ～！



職員によるひげダンス！盛り上がりました◎



綺麗な花火が、、、♪

もぐもぐタイム



いいじゃろ～♪



おいしいねえ☆



難しい、、、



獲ったぞ～



かんぱ～い！



あんたもたべんさい！！笑



上手じゃろ♪

健康だより

高齢者の睡眠



睡眠は年齢とともに変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。また、睡眠を妨げるころやからだの病気にかかると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのさまざまな睡眠障害が出現します。そこで、原因に合わせた対処や治療が必要です。

年齢とともに睡眠が変化する

年齢とともに睡眠にも変化が生じます。第一の変化として、若い頃にくらべて早寝早起きになることです。これは体内時計の加齢変化により、睡眠だけではなく、血圧、体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるからです。したがって、高齢者の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めてしまい眠れないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。第二の変化として、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、「深いノンレム睡眠」が減って「浅いノンレム睡眠」が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

高齢者に多い睡眠障害

高齢者は、退職・死別・独居などの心理的ストレスに加えて、不活発で単調な日常生活、心や身体の病気、その治療薬の副作用など、不眠症をはじめさまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。狭心症や心筋梗塞による夜間の胸苦しさ、前立腺肥大による頻尿、皮膚掻痒症による痒み、関節リウマチによる痛みなど、キリがありません。また、それらの治療薬によっても不眠・日中の眠気・夜間の異常行動などの睡眠障害が生じます。

高齢者にはうつ病・認知症・アルコール依存症なども多く、これらの精神疾患によっても睡眠障害が生じるため、早めの専門医への受診が必要です。さらに、若い頃には影響がなかった生活習慣(運動不足・夜勤など)や嗜好物(カフェインの入った飲み物やアルコール類)でも睡眠障害が生じることがあります。その他にも、高齢者がかかりやすい睡眠障害もあります(中でも睡眠時無呼吸症候群・レストレスレッグス症候群・周期性四肢運動障害・レム睡眠行動障害などは専門施設での検査と診断が必要です。)



寝床に長いすぎているませんか？

眠気がないのに「やることがないから早めに寝床に入る」と、寝つきは悪くなり、中途覚醒が増える原因に。年齢を重ねるごとに睡眠時間は短くなります。一方で、高齢者ほど寝床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなる...。結果として眠れぬまま寝床でうつらうつらしている時間が増えて、睡眠の満足度も低下してしまいます。



睡眠障害の対処法

12の指針からみる高齢者の睡眠改善法

厚生労働省は、睡眠障害に対処する12の指針を公開しています。指針の一部を抜粋して紹介します。

- 1 睡眠時間は人それぞれ。日中に眠くならなければ十分
深い睡眠と浅い睡眠のバランスがよく、最も熟睡できるの時刻が、午前0時から午前6時です。仮に睡眠時間が4時間しか取れない場合でも、睡眠時刻をなるべくこの時間帯に近づけるようにしましょう。例えば、「午前4時に寝て、午後8時に起きる」よりも、「午前2時に寝て、午前6時に起きる」方が、質の良い睡眠が期待できます。
- 2 刺激物を避け、眠る前にはリラックスする
- 3 眠くなってから床に就く。就寝時間にこだわらない
- 4 同じ時刻に毎日起床する
睡眠をとる時間帯を決めたら、なるべく同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きるようにしましょう。ホルモンや体温の調整のリズムが決まったら時刻に合うように調整されて睡眠の質が上がります。
- 5 日中は日光を浴び、夜は照明の光量を調整
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7 昼寝をするなら、15時前の20~30分
- 8 眠りが浅いと感じたら、遅寝・早起きを励行する
- 9 イビキや呼吸停止、足のびくつき、むずむず感は要注意
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い場合はすぐに専門医へ
- 11 睡眠薬代わりの寝酒はしない
- 12 睡眠薬は医師の指示のもと使用する

※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。

ハッピー着て HAPPY♪



シヨートみどりい

8月7日(火)

毎日、暑い日が続いていた8月、シヨートステイみどりいでは『アイスを食べる夏の暑さを吹っ飛ばそう!』をスローガンに、夏祭りを行いました。当日は皆様にお揃いのハッピーを着ていただきました。加えて、浴衣姿のスタッフが華(?)を添え、「かわいいね〜」とお声もいただきました。

最初は風船バレーです。この日の為に練習を重ね、お1人おひとりごうちわを持ってはじまりました。ご自分が打つ時に落とすとはいけないと、皆さん真剣で、必死の形相という言

葉がぴったりはまるような顔つきでした。その為か、風船を落とさないように上手にリレーが続きました。時には勢い余って風船が飛んでいくこともありました。

そして、楽しみにされていたアイスクリームの登場です。かわいくトッピングされ、皆様「おいしい」「冷たいね」など嬉しそうに食べておられました。

今年も暑い夏を無事に乗り切るこゝとができましたね。(仲嶋 美保)



お待ちかねの
アイスタイム★

103歳の石崎さんも
参加されました♪



おいしいね〜



たのしい夏祭りでした◎

お祭りマンボ

しゅりあちよーく

8月24日(金)

前日のカープの劇的さよなら勝利の興奮冷めやらぬ8月の終わりのある日、美空ひばりさんの『お祭りマンボ』に手拍子で、今年もしゅりあちよーくの夏祭りが始まりました。

毎年恒例の職員の出し物は、「二人羽織」。男性職員の背後から女性職員が、熱いラーメンを食べさせたリ、「あちっ!」「もつと右、右!」となかなか思うようにはいかず、会場からも「熱いよ」「あぶない」と、心配の声や笑い声が出ていました。仕上げの口紅が眉毛のほうまで塗り上げられると、爆笑の渦がおこりました。

笑いすぎてのどが渇く頃、テーブルを囲んで乾杯!おつまみのはしまきやお好み焼きは、利用者様も手伝ってください、おいしく焼きました。「おかわりなの?」と言われる利用者様も多く、あっという間に品切れ

てしまいました。

手芸、みちくさ、主婦の会のグループの方々準備してくださった素敵な景品を目指して、ヨーヨーつりや金魚すくい、ストラックアウトに挑戦。景品がかかっているの、みなさん必死に全力投球でした。

そして目玉のカープグッズをかけたビンゴゲーム。リーチになったものあと1つがなかなかの方もいらっしやって、「○番出して!」と悔しい気持ちも楽しみに変えて、盛り上がりました。

最後は全員で『炭坑節』をうたって踊って、笑顔いっぱいおなかいっぱい夏の祭りは、たくさんのおみやげを持って帰っていただきました。来年もまた、みなさんと夏の思い出になる夏祭りを開催したいと思います。

(服部 淳子)

金魚すくい♪ 皆さん真剣



あと少し〜



どんどん作るぞー!!

作品介绍

つどいの家

壁飾り



立派な木！
こちらも作品です♪

つどいの家では毎月利用者様と壁飾り作成し、フロア内に飾っています。ここ最近貼り絵が多いのですが、皆様とても熱心に取り組んで下さっています。毎月色々な壁飾りに変り利用者様も、とても喜んで下さっています。今回ご紹介させていただく作品は1月から8月までの作品です。この中でも利用者様の一番のお気に入りの作品は7月の壁飾り・・・。「だんだん上手になってきたねえ～。これが今までで一番上手にできたわ」と・・・。これからも素敵な作品を作っていきますね！
(若林 二三枝)



どんなのにしようかねえ～



牛乳パックを使います♪



集中!!!

素敵な
作品たち



8月の飾り



1月の飾り



6月の飾り



カタツムリ発見!



飾りつけも皆さんで♪



4月の飾り



おもしろきかな我が人生

ファッションデザイナー・イベントプロデューサー

やまもと かんさい
山本 寛齋 氏



「スーパーエネルギー」

平成30年7月27日(金)
会場:リーガロイヤルホテル広島

JOIN広島恒例のチャリティーイベント『心とディナーの夕べ』今年の演者は世界的なデザイナーでありイベントプロデューサーの山本寛齋氏でした。寛齋氏のエネルギー溢れる講演の様様を少しだけご紹介します。

【山本 寛齋 氏】

1944年神奈川県横浜市生まれ。1971年、ロンドンにおいて日本人として初めてファッションショーを開催されました。これ以降、デヴィッド・ボウイ、エルトン・ジョン、ステイジー・ヴィー・ワンダーらとの交流が始まりました。既成概念を突き崩す革新的なデザインは、時代に敏感な若者から圧倒的な支持を獲得しました。

1974年〜1992年までパリ・ニューヨーク・東京コレクションに参加し、世界的デザイナーとしての地位を築きました。

1993年以降はファッションデザイナーの枠を超え、スペクタクルなライブイベントのプロデューサーとして活躍。世界中でKANSAI SUPER SHOWや日本元気プロジェクトを開催し、総動員数は360万人以上にのぼりました。

2008年G8洞爺湖サミットの会場・社交行事の総合プロデューサー、成田新高速鉄道の特急「京成スカイライナー」新型車両の内装・外装のデザイン担当、2016年より熊本県山鹿市の「山鹿灯籠まつり」アドバイザーを務めるなど、幅広いジャンルで活躍されています。



PRTIMESより

【スーパーエネルギー】

寛齋氏は写真のとおり緑を基調にした奇抜な柄の上下のスーツで広島駅のプラットフォームに降りたため、寛齋氏の服装へのこだわりは、きれいな色が好き、抑えた色は身に着けない・現在74才の寛齋氏、10年たつても今以上に華やかで、「見たことがないほどのおじさん」になりたいとおっしゃっていました。いつも黒や白を基調にした洋服ばかりを着ていらっしゃる奥様と寛齋氏の服装は対照的。以前は一緒に街を歩くのを嫌がられていた奥様も最近は服装も歩み寄り一緒に出掛けることも増えたそうです。

『日本元気プロジェクト』活動に熱意を注いでいる寛齋氏、やりたいと思ったら後先のは考えずに突き進む寛齋氏、日本だけでなく、モスクワの赤の広場、バリ島、チベット……人のいるところ、人に夢と元気を与えるために、そして人が幸せになることで自分もごく幸せになるための活動を映像で存分に楽しみました。触れると火傷しそうな熱い塊が伝わってきました。まさに「スーパーエネルギー」を持った寛齋氏でした。



KANSAI YAMAMOTO, Inc.より



ありがとうございました!!!



花束を贈呈しました☆



素敵なスーツです♪

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

2

新入職員紹介のコーナー



デイ大町
介護職

だつばら ゆりな
立原 優里奈さん



口腔ケア中の立原さん

*この仕事に就こうと思ったきっかけは？

母が介護の仕事をはじめ、仕事の様子を聞いて興味を持ちました。

*今、一生懸命取り組んでいる業務は？

勉強会などに参加して基本的な介助の方法を実践できるようにしています。また、毎週あるレクの内容も楽しんでもらえるよう日々考えています。

*休みの日はどんなふうにご過ごしていますか？

インドア派なので何もなければ家でゴロゴロして過ごします。本屋が好きなので行ってみたり、時間があれば美術館などに行くこともあります。

*夢はありますか？

あすかの職員としては、利用者の方にも職員の方にも、信頼・安心してもらえるような介護職員になることです。仕事以外では、猫と一緒に暮らしたいです。

*今まででいちばん嬉しかったことは何ですか？

大学の時に弓道の大きい大会に出られたことです。

*自己アピールをしてください。競争は苦手ですが、負けず嫌いなところがあります。一度はじめたら最後まで！これからもよろしくお願いします。

★先輩よりひとこと★

入社前までは、アルバイトして働かれていた立原さん！今となつては“社会人”として、とつても頼もしい存在です。ご利用者様と接する時もとても丁寧で、大町デイでは、優しさナンバーワンです。介護技術習得にも積極的に、学んだことを、現場に生かせるようにされています。これからいろいろな事に一緒にチャレンジ・乗り越えていきましよう！

(安井 由香里)



高橋内科小児科医院
事務

しながわ まゆ
品川 繭さん



小児科クラーク修行中！

*この仕事に就こうと思ったきっかけは？

学生の時、インターンシップで1週間お世話になりました。先輩方が優しく内容を教えてくださいました。医師、事務、看護師さん達の仲がとても良く雰囲気がかんがえられたからです。

*今、一生懸命取り組んでいる業務は？

外来受付(内科、小児科)、小児科クラーク！早く一人でできるように必死で頑張っています。

*休みの日はどんなふうにご過ごしていますか？

家族・友達と出かけることが多いです。自分で車を運転したりバイクで出かけたります。

*今まででいちばん嬉しかったことは何ですか？

私が高校3年生の時に父方の祖父が亡くなったのですが、祖父が夢に出てきてくれたことで、すごく大好きだったので夢で泣くほど嬉しかったです。

*自己アピールをしてください。「元気で明るい」が私の長所です。患者様と接する際にもとても大切なことなので自分の長所をこれからも生かしていけるように頑張ります。体力にも自信があるので、重たい荷物は任せてください。

★先輩よりひとこと★

品川さんはバレーボールを今も続けている現役にスポーツウーマンで、フットワークもよく力持ち！また、4人姉妹の長女ということもありしっかりしています。なんだか“頼れる末っ子”という感じがですね。仕事ではこまめにメモをとり、常に仕事を吸収しようと努力をしてくれています。事務は外来業務以外にもたくさん仕事があり覚えることが多いですが、一つずつ丁寧に身につけて頑張ってください！

(実兼 麻美)

まやるちよーく

夏祭り

8月22日(水)



村長と
愉快的仲間たち

綿菓子べりり♪

まやるちよーくでは「平成の夏ありがとう」と題し、夏祭りを開催しました。夏祭りと言えば欠かせないのが屋台ですね。昔懐かしい金魚すくいや射的、綿菓子屋を出店(?)し、夏を楽しんで頂きました。特に射的は大盛り上がりで、何度も大きな歓声が上がっていました。(藤澤 聡子)



上手にすくえるかな~?



まあ~当たらんよ~



お!当たった!!



真剣なまなざし☆



“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>



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・佐伯 榛奈)

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 すすぶ

小規模多機能型居宅介護事業所

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

昆沙門クリニック

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

昆沙門台東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】
お盆休み、地元へ帰省して
きました。いつ帰っても田舎
だなあ...と感じます。笑
高校から親元を離れて生
活をすることになり、やっ
とここから出られる!と少
しだけ嬉しかったのを覚え
ています。大人になってか
らは「田舎の良さ」に気づ
き始めたようで、たまくに
帰省しては癒されています。
畑・山・川・田んぼに囲まれ
ていて、コンビニもなく不
便だけれど、水も空気も
きれいな自然って良いです
よ。あつという間に9月。
まだまだ暑い日が続いま
すね。あともう少しで大
好きな(食欲の)秋到来♪