

10月号

ニューズレター

あすか



通算307号

2018年10月10日

ありがとう！ 今井 恵美子さん

～野の花美術館～

あすか療養センターは、今年10周年を迎え、10月5日には祝賀会を兼ねた「いわや祭」を行いました。療養センターには「野の花美術館」があります。施設のオープンに合わせて、姫路在住の画家・今井恵美子さんがたくさんの作品を送ってくださり「野の花美術館」を開設しました。

この10年ずっと、利用者様、ご家族、職員の日や心を楽しませ続けてくれました。今でも、あすかの施設で配置を換えて、いろいろな方楽しんでいただいています。「いわや祭」では、美術館誕生のお話なども紹介させていただきました。

今井さんはもう96才、体調不良のため姫路からご来広が難しく、ご自分の絵との再会が出来ないでいます。せめて誌上で再会をしていただきたく、今井さんの絵の一部を紹介させていただきます。



いわや1Fエントランス



題名：五月と百合

次ページへ続く

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. ありがとう！今井 恵美子さん 1	1
ありがとう！今井 恵美子さん 2	2
2. 健康だより	3
3. 事業所だより(ショートみどりい)	4
事業所だより(つどいの家)	5
4. 作品紹介(ショート大町)	6
5. カープおめでとう！	6
6. インフルエンザワクチンのお知らせ	7
7. ちゅうもーく あすかで働くおかあさん 9	7
8. わたしの好きなもの 第53回	8



今井恵美子さん作品集



いわや3Fフロア配置



題名：彼岸花



いわや1Fエントランス配置



題名：赤い椿



題名：菖蒲



題名：水仙



いわや2F廊下配置

今井さん、素敵な作品を
ありがとうございます。
これからも楽しませて頂きます。



題名：あざみ

本院2F配置



題名：ポピー

ケアプラザ1F配置



題名：白色シクラメン

いわや3Fフロア配置

健康だより

食事と運動で便秘を予防!



過ごしやすい日が続くこの時期は、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすくなります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肌荒れ、肩こりなど全身に影響がでます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。

便秘の種類とその要因

弛緩性便秘

大腸の運動低下によるもので、便秘の中でも頻度が高く常習性便秘の3分の2を占める。

〈要因〉

運動不足、水分や食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなど

直腸性便秘

便が直腸に達しても便が停滞してうまく排便できない、または排便を我慢することを繰り返す間に直腸の感受性が低下し、便意が起こりにくい。

〈要因〉

便意があっても排便をよく我慢してしまう

けいれん性便秘

交感神経の過緊張や自律神経の乱れによりコロコロした便になり、また下痢と便秘を繰り返す症状も見られる。

〈要因〉

精神的ストレスや環境の変化、過敏性腸症候群

便秘対策は食生活が基本!



1.朝食をしっかり食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕を持って起床しましょう。

2.水分補給と食物繊維を十分に

水分を含んだ便は、嵩が増えて腸に刺激を与えて便意を促しますが、水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に、起床時は水分が不足がちです。朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸の蠕動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。
※食物繊維を多く含む食品とは、根菜類、大豆、海藻類、寒天、きのこ類等

3.腸内環境を整えよう

健康な体の腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。ところが、肉や脂質の多い食事などバランスの悪い食生活を続けていると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れて排便が上手いきません。善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。
※ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品:ヨーグルト、味噌等
※オリゴ糖を含む食品:大豆製品:たまねぎ、ごぼう、ねぎ等

取り入れたい便秘対策

日常生活に運動やマッサージを取り入れよう

①腹筋運動

腹筋運動は腹部の血行を促して胃腸の働きを高めるほか、胃腸をコントロールする自律神経にも作用します。

②「の」の字マッサージ

おへその周囲を時計回りにひらがなの「の」の字を書くようにゆっくりとマッサージします。腸に沿ってなぞることで腸に刺激を与え、便意を促し便の移動がスムーズになります。

便秘を防ぐ生活習慣

①朝食後の排便習慣を身につける

朝、胃が空の状態食べ物が入ってくると、腸に排便を促す信号である胃結腸反射(大腸の蠕動運動)が強く起こります。朝食後には、便意がなくてもトイレに行くようにしましょう。

②不要な食事制限をしない

ダイエットによる食事制限は、食物繊維などの必要な栄養素や水分不足となります。1日3食、バランスの取れた食事を心がけましょう。

③自律神経の乱れに注意

ストレスや冷えなどによる自律神経の乱れは、胃腸の働きを鈍らせて便秘の原因となります。リラックスできる習慣づくりや身体を冷やさない工夫をしましょう。

※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けますようお願いいたします。



敬老会

シヨートみどりい
9月9日(日)

たくさんのご家族に出席して頂き会を開催致しました。この日は暑さも弱まり雨模様のお空でした。足元の悪い中、お運び下さりありがとうございます。ありがとうございました。

103歳2名・99歳百寿1名・98歳白寿1名・89歳卒寿1名・87歳米寿3名の方が節目を迎えられました。表敬彰状を授与し、皆様より一言お言葉をいただきました。今日まで元気でおれて幸せです「うれしいですね！長生きするもんじゃないね」と思いの言葉を頂きました。

人生の先輩に尊敬、健康、さらなる長寿を願って、スタッフ一同心をこめた会にしようとお前日ぎりぎりまで出し物の「長生き音頭」踊りの練習を行いました。そのかいあって最後の決めポーズで息ぴったり、拍手を頂きました。記念撮影の時は皆様誇らしげで笑顔も多く、大変喜ばれていました。

茶話会ではケーキ&ドリンクで会話も弾み幸せな気持ちが満ち溢れた時間でした。
(古川 千恵)



みんなでトーク♪



会場の様子

米寿



百寿



なんと
祝103歳！！



卒寿



楽しい会になりました♪





敬老会 つどいの家

9月9日(日)

今年もやってまいりました。利用者様の長寿をお祝いし、敬老会を開催しました。

昨年度に引き続き、今年も職員からの寸劇を披露させていただきました。今年度は「桃太郎」です。登場人物はご存じのとおり、桃太郎・さる・いぬ・キジ・鬼におじいさんとお婆さん。

今年度は、おじいさん・お婆さん役を利用者様にもお手伝いいただきました。

皆様、ナレーションの話を一生懸命聞きつつも、お腹を抱えて大笑い。「やっぱ、桃太郎が一番ええの〜。」「いや、キジが良かった。」など、喜んでいただけました。笑いの冷めないうちに、参加者全員でハイポーズ!!これからも、一日一日を大切に…たくさん一緒に笑いましょね。(若林 二三枝)



どんぶらこ〜
どんぶらこ〜



何が出るかね〜?

桃から生まれた桃太郎♪



集合写真♪ みんなでハイ!ポーズ!



皆さんも寸劇に参加



作品介绍

カレンダー

ショート大町

暑い夏も終わり、服装も段々と半袖から長袖に変わってきました。

「“秋”といえば皆さん何を思い浮かべますか」と聞いた所、「栗」、「柿」、「葡萄」と食べ物ばかり出してきました。やはり、食欲の秋ですね。ショート大町では3匹のモグラが芋ほりをしてながら、秋の食べ物を思い浮かべている絵を今月のカレンダーにしました。皆さんで、クレヨンを使って色を塗ったり食べ物は立体感を出すためにちぎり絵をして作りました。

食欲の秋も良いですが、芸術の秋、体育の秋と皆さんで体を動かしたり、秋にちなんだ作品をこれからも作っていききたいですね。(森本 龍馬)



銀杏やもみじたち秋の訪れ〜



食欲の秋!おいしいものたくさん

9月26日(水)の広島は盛り上がりましたね。なんてったって、この日、広島東洋カープは27年ぶりの地元胴上げに加え、セ・リーグ3連覇という球団史上初の偉業を成し遂げたのですから！さて、そんなカープですが、実は数年前からRCC(中国放送)でテレビ中継があるときにこっそり起こっている出来事を、皆さんご存知ですか？

実は、試合中継がある日の中国新聞のテレビ欄に毎回素敵なトリックが隠されているのです。テレビ内容の紹介の欄の各行の1文字目を縦に読んでいくと…なんと、文章になっているのです！時々縦読みではおさまらず、L字読みになっている日もあるんです。

こうやって、テレビ中継の日はファンを盛り上げてくれていたんですね！なかなか粋な計らいですよ。もし、チャンスがあればテレビ欄、見てみてください◎

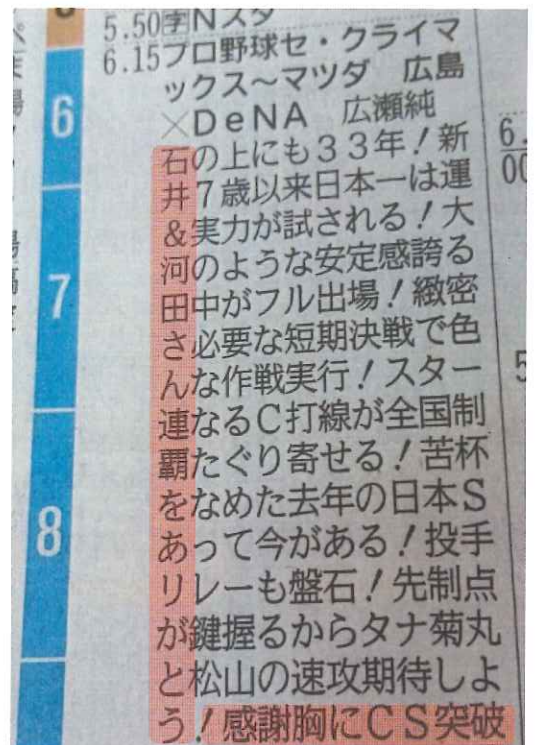
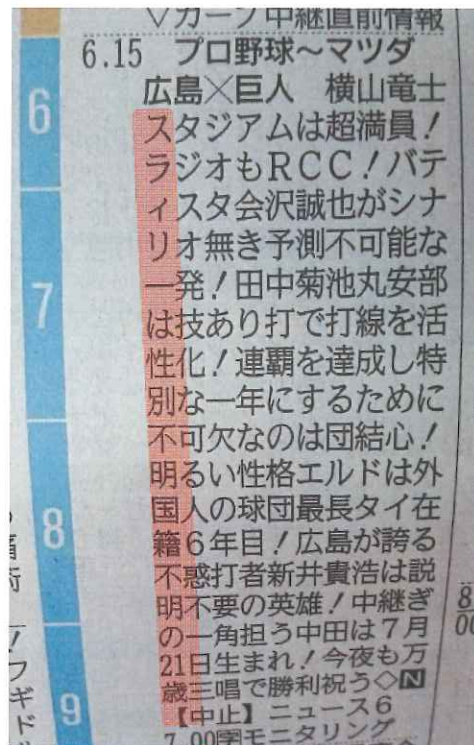
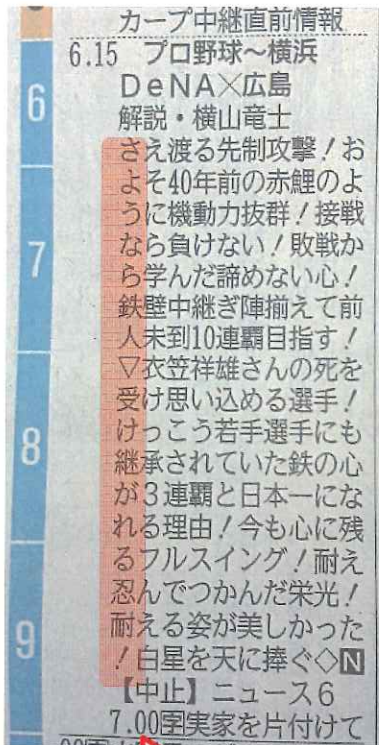
リーグ優勝

3連覇

ファンの皆さん！

おめでとうございます！

利用者様も
応援しています！！



さようなら鉄人▽
受け継がれる忍耐！

スライリーは性別不明
国籍不明の21歳

石井&河田
さん連覇をありがとう！
感謝胸にCS突破

インフルエンザワクチンのお知らせ

10月15日(月)よりインフルエンザワクチンの接種を開始いたします。

あすかの介護施設をご利用の方は、今回お送りする請求書にインフルエンザ予防接種の申込書を同封しておりますので、ご回答の上、スタッフへお渡してください。

なお、高橋内科小児科医院外来では、土曜日の9時から12時の間、インフルエンザワクチン専用外来を行います。詳しくは、お電話、またはホームページでご確認ください。または、外来スタッフにお声かけください。



Working Mother

ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 9



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、ご紹介しましょう。

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
まえ れいこ
前 玲子 さん

★入職何年目ですか？

入職して3年目になりますが、以前を含めると9〜10年目くらいになります。

★育児休暇期間はいつからいつまででしたか？

平成25年12月〜休暇に入りましたが、育児中に主人の仕事の都合で他県へ引越しました。帰って来たため1年半程休み、また再入職させて頂きました。



仕事の様子

★お子さんは何歳ですか？

- 女の子14歳(中2)
- 女の子10歳(小4)
- 男の子4歳(年中)

★勤務時間を教えてください。

午前10時〜午後3時の4・5時間です。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありましたか？

子どものことが一番心配でしたが、あすかには保育園・病児保育があるため、安心して子どもを預けられることが一番心強かったです。

★仕事と子育て・家事の両立はいかがですか？

一番下が幼稚園に通っており、時間の制限がありますが、職場の皆様のご理解・ご協力のもと、仕事も子育てもバランスよく無理せず続けさせて頂いています。

★休日はどう過ごしていますか？

休日は、ほぼ子どもたちのスポーツの付き添いです。長女はバレーボール、次女はサッカーとラグビーと頑張っている子ども達を応援してあげることが私の今の一番の楽しみです。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

みなさん明るく元気で、利用者様のことを第一に考え、思いやりがたくさんある明るい職場です。子育てにも理解があり、いつも気遣っていたいただき感謝の気持ちでいっぱいです。

前家のこどもたち



★あすかの魅力を教えてください。
なんとと言っても子育てママにとって、とても理解があり働きやすい環境が整っている所です。勤務時間や休みの希望など、無理も聞いて下さりとてもありがたいです。
保育園や病児保育があるおかげで安心して働くことができています。あすかの子育て支援のおかげで私も負担を感じず、仕事にも専念させて頂いています。

職員より*

一緒に仕事をするようになって2年になりますが、前さんが出勤されると周囲が「パツ」と明るくなります。いつも元気でよく動き、短い勤務時間内に全ての仕事を終える手際の良さは、看護師全員が見習うべき姿勢です。子育てと仕事の両立は大変でしょうが、いつまでも、いわや職員の「太陽」でいてほしいと思います。

(日高 洋子)



わたしの好きなもの 第五十三回
【将棋・麻雀・カラオケ】



しゅりあちよーく
おかもと とおる
岡本 徹さん(80)

僕が将棋・麻雀・カラオケに興味を持ったのは、造船所に勤めていた若いころじゃね。将棋は、会社の休憩時間に仲間と指したが、きつかけで、麻雀も仕事終わりに仲間とやっていくうちに、楽しくなったんですよ。もともと勝負事が好きでやりだすと、どっぷりはまって、一生懸命になる負けず嫌いな性格じゃけーね。

カラオケは、もともと歌が好きで「瀬戸の花嫁」が歌えたことで自信がつき、友達と一緒に歌うことではまってしまっただけ、家でも歌うんですよ。MDに百本位録音して、それを聞きながら練習をしようよ。「左衛門町ブルース」とか好きじゃね。

しゅりあでも、余暇活動で将棋や麻雀・カラオケをするんじゃないけど、楽しくてね。

昔を思い出して一日一日を楽しく大切に過ごしてるとんよ。



将棋



麻雀

真剣な表情！

いつも元気よくしゅりあに参加していただいてうれいんです。将棋に集中している岡本さんを見ると、何だかホツとし微笑ましいです。いつも優しい笑顔の岡本さん。これからもしゅりあで楽しい時間を過ごしてくださいね。(畑谷 亜希子)

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
まやるちよーく

通所リハビリテーション すすづぶ
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
昆沙門クリニク
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 ぱるがらす

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・佐伯 榛奈)

【編集者のつぶやき】

10月は運動会シーズン！私田中、リレーの選手だったんですよ☆運動は出来る方だと思っていたのですが、この前、人生で初めて、バテックセンターに行ってきた。10球中10球全部打てる！という謎の自信があったのですが1球しか打てず。翌日筋肉痛で動けない。体力の衰えというものを感しました。あ、情けない。運動って大切ですね。皆さんは運動していますか？簡単に出来る運動から始めてみようかな。冬は美味しいもの沢山ですもんね♪食欲の冬！笑今年の冬も太りそうです。