

3月号

ニューズレター

あすか



通算312号

2019年3月10日

もう受けましたか？

高齢者肺炎球菌ワクチン

3月31日(日)でお手持ちの接種券の期限が切れてしまいます。今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方は広島市の助成対象のため、自己負担が4,600円で接種できます。接種をご希望の方は、自宅へ送付されている接種券と予診票をお持ちの上、高橋内科小児科医院までお越しください。

また、平成31年度以降も今年度同様の制度で高齢者肺炎球菌ワクチン接種可能となります。

【接種時の注意】

肺炎球菌ワクチンは接種してから抗体ができるまで、約3~4週間かかります。接種部位の腫れやかゆみが出てくる場合がありますが、通常5日以内に治まります。

- ・接種時に体調が悪かったり、明らかな発熱がある場合は 控えましょう
- ・重い急性の病気にかかっている方はできません
- ・過去に予防接種でアナフィラキシーショックを起こしたことがある方は医師と相談してください



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. 肺炎球菌ワクチン	1
2. 事業所だより(しゅりあ)	2
3. ポシブル便り	3
4. 事業所だより(つどい)	4
5. あすかケアプラザはアートがいっぱい	5
5. わたしの好きなもの第57回	6
6. 作品紹介(デイ大町)	7
7. 事業所だより(みどりい)	8



肺炎球菌ワクチン公費対象の方はこちら

日本人の死因の第3位は肺炎。肺炎で亡くなる方の約95%は65歳以上の高齢者です。肺炎の典型的な症状は発熱、咳ですが、高齢になるとその症状があらわれず、元気がない、食欲がないといった症状しかあらわれないことがあり、気づかないうちに重症化する恐れがあります。自分の健康寿命を延ばすためにできることから始めてみましょう！

平成31年度対象の方

昭和29年4月2日～30年4月1日
 昭和24年4月2日～25年4月1日
 昭和19年4月2日～20年4月1日
 昭和14年4月2日～15年4月1日
 昭和9年4月2日～10年4月1日
 昭和4年4月2日～5年4月1日
 大正13年4月2日～14年4月1日
 大正8年4月2日～9年4月1日

今年度対象の方

昭和28年4月2日～29年4月1日
 昭和23年4月2日～24年4月1日
 昭和18年4月2日～19年4月1日
 昭和13年4月2日～14年4月1日
 昭和8年4月2日～9年4月1日
 昭和3年4月2日～4年4月1日
 大正12年4月2日～13年4月1日
 大正7年4月2日～8年4月1日

楽しいパンケーキパーティー

しゅりあちよーくで行われたバレンタインイベントは、パンケーキパーティーでした。おやつ時間に、主婦の会の利用者様にミニパンケーキを焼いていただきました。

かわいらしい手のひらサイズに焼かれたパンケーキを、みなさん思い思いのトッピングで飾っていただきました。シロップをかけ、チョコレートソースやクリーム、カラフルなチョコチップなど、思わず写真を撮りたくなるようなオリジナルパンケーキができました。

「色々かけて食べると味が出て、すごくおいしいよ。もっと食べたい！」と美味しいパンケーキに舌鼓♪ みなさん残さず完食しました。

最後のお楽しみは、職員による寸劇。制服姿のゆりかちゃん、浩平くん、モジモジとしながら告白しようとする姿を見て、大爆笑のバレンタインデーで終わりました。(宗金 珠美)



ゆかりちゃんと浩平君
最高の笑顔で♡



いい感じにできとる
でしょ～



美味しいねえ♪



美味しいパンケーキ作るわよ!!

しゅりあちよーく

2月14日(木)

健康だより

狭心症や心筋梗塞の原因と予防

日本は、欧米諸国に比べて虚血性疾患は少ないですが、高齢化に伴い患者数は増え続け、3大死因の一つになっています。

狭心症や心筋梗塞の原因

狭心症や心筋梗塞の原因は、動脈硬化をはじめ、高血圧や高血糖状態が長期間続くことで、動脈の血管壁にプラークというコレステロールなどの物質が沈着し、粥状硬化(じゅくじょうこうか)が発生してしまうことです。また、高血圧状態は血管の弾力性を失わせ、弱めてしまいます。高血圧状態は動脈硬化になりやすく、動脈硬化だと高血圧にもなりやすくなります。さらに血糖値が高い状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が促進されます。※粥状硬化とは、動脈の血管壁に悪玉コレステロールが入り込んでしまうために、お粥のようなドロドロとした固まりである「粥腫(じゅくしゅ)」が発生してしまう動脈硬化のこと。

狭心症や心筋梗塞の予防のための食事療法とは

狭心症や心筋梗塞の予防のための食事は、エネルギー、蛋白質、脂質、糖質(炭水化物)、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を適正量、かつバランスよく摂取することが必要です。さらに食物繊維、ポリフェノール、植物ステロールなど非栄養素食物成分の摂取についても配慮することが必要です。※植物ステロールとは、フィトステロールとも呼ばれ、動物ステロールであるコレステロールと非常に似通った構造をしています。植物ステロールは血中コレステロール値を下げる成分として期待されています。

冠危険因子とは

狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患が発生しやすい状態を冠危険因子といいます。冠危険因子には…

- ①加齢 ②家族歴 ③喫煙 ④高血圧 ⑤肥満
- ⑥耐糖能異常 ⑦脂質異常症 ⑧メタボリックシンドローム
- ⑨ストレスなど

食事療法を楽しむ

食事療法といっても、制約だらけの退屈な食事だと思わないで下さい。大事なことは身体の状態に合った食事内容です。適切な食材を選び、調理や味付けを工夫することで食卓を豊かにすることができます。

〈食事のポイント8項目〉

- ①低脂肪 ②糖質控えめ ③適正カロリーの食生活
- ④減塩 ⑤不飽和脂肪酸を多く含む青魚を食べる
- ⑥野菜から食物繊維、ビタミン、ミネラルを補う
- ⑦適量のアルコール摂取 ⑧適量のカフェイン摂取

外食でも食事療法はできる

現代人の忙しい毎日では、外食に頼らざるを得ないこともあるでしょう。その場合も組み合わせや分量に配慮をすれば食事療法を続けることは可能です。低カロリーのメニューを選ぶのが望ましいですが、高カロリーの食事をする場合は思い切って残しましょう。その他にも単品ではなく定食など主食、主菜、副菜の揃った料理を選ぶようにしましょう。

※医師の指導を受けている方は、外食についても医師や栄養士に相談するようにして下さい。

塩分を控えた食事を心がけましょう

食塩は血圧を上げ動脈硬化を促進する要因となります。健康な人でも1日に男性8g、女性7gを目標にしてください。(2017年度 厚生労働省)。高血圧・心疾患のある方は医師から指示された塩分量を守りましょう。

〈塩分を控えるための12カ条〉

- ①薄味に慣れる ②漬物・汁物の量に気をつけて
- ③効果的に塩味を ④「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ⑤酸味を上手に使いましょう
- ⑥香辛料(唐辛子・胡椒・カレー粉など)をふんだんに
- ⑦香り(ゆず・しそ・みょうが・ハーブ)を利用して
- ⑧香ばしさも味方です
- ⑨油(ごま油・オリーブオイル)の味を利用して
- ⑩酒の肴に注意 ⑪練り製品・加工食品には気をつけて
- ⑫食べ過ぎないように



※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。

夢プロジェクト NHKのユウホウの予選に出場!

つどいの家の廣澤美智子さんと男性職員安永さんのデュエットが、2月23日(土)はつかいち文化ホールさくらびあで行われた廿日市市市制施行30周年記念「NHKのど自慢」の予選会に出場しました。

発表曲 『高原列車はいく』 歌唱順 77番

大ホールで行われた予選会は明るい照明に照らされ、テレビカメラが4台も来ていました。もちろんピアノにギター、ドラムの生バンドの生演奏。アナウンサーの小田切千さんのインタビュもあります。

いよいよ午前11時45分予選会開始。午後4時30分まで延べ250組の審査が始まりました。予選は20組ずつステージに上がって行われます。

刻一刻と順番が迫ってきて、いよいよ我らが廣澤・安永ペアの歌唱の時です。静かに広いステージの中央に出ます。急に空気が薄くなった様な緊張が襲って来ます。床に貼ってある赤いテープの上に立ちます。マイクを渡されます。

「77番、高原列車は行く」
背後からピアノの前奏が聞こえてきます。

「汽車の窓からさくら」
おお、さくらびあ全体に廣澤さんの声が広がっていきます。

「さくらさくら行くよさくら」

「ありがとうございます」と司会の声が響きます。なんと、一番を最後まで歌いきったのです!これは行ける!全国放送だ!!

そして、時刻は午後5時30分、運命の結果発表.....

.....
あああゝ残念、翌日の生放送には出場できませんでした。がっかりして肩を落としながら会場を後にしようとすると...

「廣澤さん!」
と声がかかりました。振り返ると「担当ディレクターです。感動しました!握手してください。ありがとうございます!」

つどいの家 2月23日(土)

廣澤さんの歌声に心を打たれた若い女性のディレクターさんでした。廣澤さんも感動して力強く握手を交わし、ありがとうございますと何度もおっしゃっていました。

これは、来年は本番出場のチャンスがありそうです!



先生のお点前
お二人とも真剣に見ています

出場時の写真は...
残念ながら撮れなかったので
新年お茶会のご様子を★



おいしいね~



お味はどうでしょう

あすかケアプラザはアートがいっぱい 第1回

あすかケアプラザの建物内には、様々な絵画や書道の作品があります。ご利用者様やご家族、訪問された方にもっと身近に感じてもらえるよう、その作品のそばに作者のプロフィールや作品の説明を掲示しています。

栗田玲子さん

くりた れいこ



栗田さんは、敬虔なるクリスマスチャンで毎週日曜日には教会に通うのが日常です。公職をすべて退いた今は、書道と、国内、海外問わず美術館や教会を訪れることを楽しみにしていらっしやいます。朝夕は1時間もかけて全身のストレッチ体操。年に数回、ここに展示している大きさの大作を書き上げることが出来るのもこれらの日々の努力の賜物です。それに、毎日のお肌の手入れも怠りません。お顔もツルツルピカピカです。

あすかケアプラザには、書道がお好きな利用者様がたくさんいらつしやいます。栗田さんの作品を見て、「やっぱりプロは違うね〜。この筆のもっていき方が難しいんよ〜」と、話に花が咲き時間が経つのを忘れるほどです。

【プロフィール】

昭和20年広島県生まれ、8歳のときに安佐南区(現在)長束小学校で被爆。
ノートルダム清心学園英語教師として長年勤務。偏差値教育に疑問を持ち43歳のとき、ハワイ州立大学大学院修士課程に入学、英語教授(E.S.L)修士号取得、その後、平成6年広島大学法学部留学生専門教育教官、平成13年退官、70歳まで医学部 非常勤英語教師として勤務。

「書」との出会いには40年以上前に遡る。高校三年生の担任になった時に大学進学する生徒のための進学調査書を少しでもきれいな字で書いてあげたいと思い「教育書道」を習い始め師範に、その後芸術書道に転向し現在に至る。

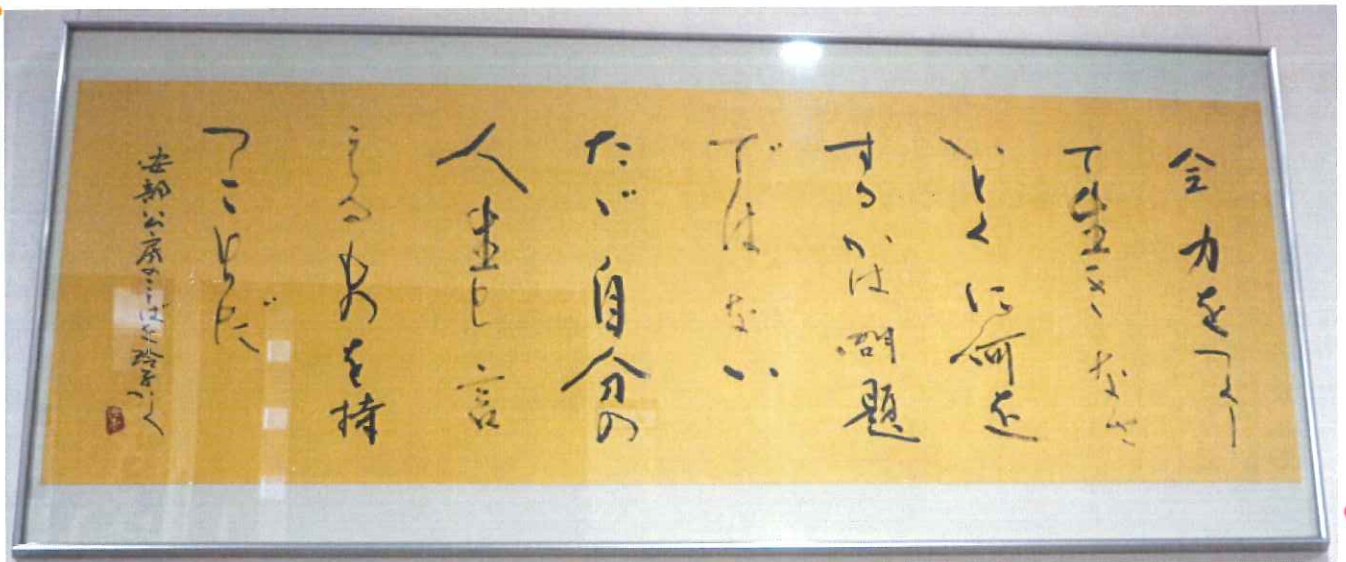
読売書法展、日本書芸院展、正筆展に毎年出品し入選、入賞したことがある。日展にも応募している。「正筆会」参与

趣味は、海外旅行。今も年に数回ヨーロッパを中心に目と心を楽しませに出かけている。

ケアプラザ5階展示



素敵な書の作品たち



わたしの好きなもの 第五十七回
「カープ」



ショートステイいわや2階
すみもとえ 寿美モトエさん (96歳)

「カ」のつく言葉は…カープ!!
毎日の口腔体操で必ずと言って良い程、そう答えてくれるのは寿美モトエさん。今回はそんな寿美さんに好きなものについてインタビューしてみました。

職員：寿美さん、寿美さんの好きなものってありますか？今でも昔でも良いですし、やっていたことでも良いですよ。

寿美さん：好きなものはね、まあ、花なんか生けたりしとったねえ。お茶もたてよったよ。こうやってね（手で混ぜる仕草）歌なんかも好きよね。野崎参りは、屋形船でまいる。う。

職員：お茶の免許も持ってますもんね。

寿美さん：そうそう、あれは、京都から飛行機に乗ってくるそうなのよ。お茶の先生がいいよ。ちやっとな。

職員：寿美さんは口腔体操の時に、よく、「カ」のつく言葉はカープ、やら「パ」のつく言葉はパリーグやら言ってくれてですけど、カープが好きなんですかね。

寿美さん：そうそう、カープは好きよ。よく主人と一緒に市民球場に観に行きよったんよ。やっぱり、負けて

も勝っても楽しいよ。

寿美さんの好きなものは花（自宅の庭にたくさん植えていたそうです）・お茶（自分の子どもさんたちにもお茶をたてていたそうです）、歌（今も自宅にはたくさんレコードがあるそうです）もありますが、中でもカープが一番好きだそうです。

日頃いわやで過ごされている中で、音楽の時間にカープの歌を一生懸命歌われていたり、カープ中継を夢中で観られている姿から生粋のカープファンである事は間違いないと思っていました。息子さんにも話を伺ってみると、やはりかなりのカープファンであったことが判明しました（笑）

旦那さんとよくカープの試合を観に行っていたそうです。試合後には息子さんたちに連絡し、迎えにきてもらう事もあったそうです。また、カープの記事が載っている新聞は切り抜いて保管していたそうです。そして、自宅には今もたくさんのカープグッズがあるという生粋ぶり。今回は息子さんにその一部を持ってきていただきました！



輝かしい黄金期の
カレンダーをバックに
しゃもじを持って
ハイポーズ☆



V4・V5のポスター★



息子様と一緒に♪

球場を真っ赤に染めようや、
球場に行かにやーいけんじやろー

By 達川光男

様々な趣味・特技をお持ちの寿美さん。私たちにいつも面白おかしく冗談も交えながら話をしてくださいませ。今年も寿美さんとカープの日本一について色々お話しができればと思っています。カープにはぜひ日本一を目指して頑張ってくださいね。（岡崎 広輝）

作品介绍

デイ大町

組み紐

手芸では月に2回(第2・4水曜日14:00~15:00)の時間に、5~6名の利用者の方とボランティアの方3名と一緒に活動をしています。今回は刺繍糸を使用して「組み紐」を作っています。最終的には素敵な「ミサンガ」になる予定です。

みんなで手順確認中◎



これを使って「組み紐」作り始めます

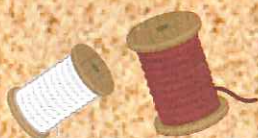
手元はこんな感じ★



完成した組み紐!!
ミサンガに



ボランティアの方と一緒に



チョコラフォンデュ バレンタイン

今年のバレンタインデーのイベントは「スタッフから日頃からのたくさんの愛をこめてチョコレートのプレゼントです」という司会のことばを合図に始まりました。利用者のみなさんに楽しく美味しく食べていただくためにチョコレートフォンデュを用意しました。

今年は、シュークリーム、ドーナツ、クッキー、ポテトチップス、ハッピーターンを用意しました。それぞれ好みのお菓子を選んでチョコレートにつけて食べる方、まずはそのままお菓子を一口食べてみて、次にチョコレートにつけて食べてみる方など、みなさん思いの食べ方で楽しめました。

また、お隣同士で「これチョコレートにつけるとおいしいよ」とおすすめの食べ方を紹介し合う様子もみられました。チョコレートをつけたハッピーターンは「コリコリして甘くて歯ごたえが面白くていいよ」と、新たな発見も教えていただきました。

「チョコレートにつけて食べるの美味しかったよ」「チョコレートを溶かすの大変だったでしょう？手伝ってあげるからまたしてほしいよ」とうれしい言葉をたくさんいただきました。

わたしたちの大好きな利用者様の満面の笑顔がみられ、たくさんの方の愛のあふれる楽しい時間を過ごすことができました。

(藤野 舞)

シヨートみどりい

2月13日(水)



『ハッピーターン』意外と好評でした



ええじゃろ♪

いただきま〜す♡

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

まやるちよーく

通所リハビリテーション ショートみどりい

小規模多機能型居宅介護事業所

つどいの家

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

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

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2丁目11・11102

あすか訪問看護ステーション

ひな祭りも過ぎ気づけば3月も中旬になってきました。日に日に、日も長くなり春が近づいてるんだなあと感じている今日この頃…。突然ですが、みなさん四季の中で一番好きな季節はどこですか？私は春が一番好きです。ただ花粉症があるので辛い日も…。それでも春は、気温もちょうど良い暖かさで過ごしやすしいし、お花見などお出かけが楽しくなることも多いから◎それに、毎年お家の花壇のチューリップを見る楽しみもあるの。笑

ただ一昨年頃から花が咲くころに鹿に食べられる事件が。今年は大丈夫かな。

【編集者のつぶやき】

ひな祭りも過ぎ気づけば3月も中旬になってきました。日に日に、日も長くなり春が近づいてるんだなあと感じている今日この頃…。突然ですが、みなさん四季の中で一番好きな季節はどこですか？私は春が一番好きです。ただ花粉症があるので辛い日も…。それでも春は、気温もちょうど良い暖かさで過ごしやすしいし、お花見などお出かけが楽しくなることも多いから◎それに、毎年お家の花壇のチューリップを見る楽しみもあるの。笑

“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:佐伯 榛奈)