

4月号

ニュースレター

あすか



通算313号

2019年4月10日

# 平成31年度医療法人あすか入社式

日時：  
平成31年4月4日（木）  
会場：シェラトン  
グランドホテル広島



今年の新入職員と留学生一同



100名近くの職員が新入職員を歓迎しました◎



今年も満開の桜の中での入社式でした。12名のあすかの未来を担ってくれる人材を迎えることが出来ました。新卒の方、他の施設で経験を積んだ方、職種もさまざまです。

初めて社会に出た新人にとっては、これから社会人としての責任と義務、ルールを学ぶこととなります。仕事の厳しさ、大変さ乗り越え働く喜びを感じる日々を過ごしてほしいと思います。

他施設で研鑽を重ねてきた新入職員の方には今までの自分の経験を伝えてほしいです。どうか新しい風を送ってください。

組織は時とともにいつのまにか硬直しがちです。ここにも意味のない硬直化した「あすかルール」があるかもしれない。

るかもしれませんが。そんな「サビ」は落として常に社是、理念に立ち返って力強い組織に変化していきたいと願っています。

今年3名のネパール留学生が来てくれました。ネパールの首都カトマンズ、ヒマラヤ山脈の麓の街ポカラ、南部のインド国境に近いチトワン地方出身の若者です。ネパールでは80もの民族がありそれぞれに異なった言葉や文化を持っているそうです。彼らの顔もそれぞれ違います。

次のページへ続く

## 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. 平成31年度医療法人あすか入社式① ..... 1
- 平成31年度医療法人あすか入社式②
- 2. HOTニュース ..... 2
- 3. 祐輔先生紹介 ..... 3
- 4. 事業所だより(しゆりあちよーく、みどりい) ..... 4
- 事業所だより(デイ大町、いわや) ..... 5
- 5. おもしろきかな我が人生  
    ～ 田中 豊美さん ～ ..... 6
- 6. 健康便り ..... 7
- 7. わたしの好きなもの 第58回 ..... 8

（前のページの続き）

日本人の高齢者と心を通わせ介護の仕事を  
 するためには日本語の上達が必須です。その  
 上でプロとしての技術と知識を身に付けていく  
 ことが彼らの使命です。

4月に介護福祉学部2年生に進級したベトナム人留学生もがんばっています。少々の病気で  
 は病院に受診しないため体調を崩す人もい  
 ましたが、今後も健康管理、生活の管理をき  
 ちんに行い、彼らが目標とする介護のプロとな  
 り、日本社会で力強く生き抜いて欲しいと思  
 います。

入社式に続いて5年の節目にあたる職員  
 永年勤続の表彰を行いました。今年には26名  
 の方が表彰を受けました。15年勤続の小田聖子  
 さんがスピーチしてくれました。新卒であす  
 かに入職し、結婚、3人の子どもの母親になっ  
 た小田さんは現在しゅりあちよーくの管理者  
 を務めています。また、無事故無違反の安全運  
 転を続けた11名の方の表彰も行いました。有  
 難いです。



ネパールからの留学生と理事長ら



所長からの事業所紹介



留学生ランさんの踊り  
 ベトナムの村に伝わる舞  
 舞の名前はベトナム語で  
 『クエボイ』  
 意味：私の故郷

（事業部長 高橋 真弓）

懇親会では、留学生が通うI・W・A・D環境福祉  
 リハビリ専門学校校長の平田富美子さんか  
 らお祝いの言葉を、そして事業所の所長から  
 歓迎のメッセージ、そして、1年先輩のベトナム  
 人留学生ランさんが歓迎の気持ちを込めて  
 ベトナムの踊りを優雅に舞ってくれました。

あすかの一番組からある通所介護事業所  
 の名前は「まやるちよーく」です。ネパール語で  
 「愛の広場」という意味です。東京芸術大学の  
 講師をしていたシタール奏者スシユマ・オマタさ  
 んが愛の広場となるようとの思いをこめて名  
 前をつけてくれました。すべての事業所が「ま  
 やるちよーく」となることを願いながらのうれ  
 しい入社式でした。

## HOT ニュース

平成31年3月17日曜日 広島県三原市の中央森林公園  
 多目的広場で開催された『ひろしまりんくうリレーマラソン』に  
 職員たちが参加しました。内容は42.195km(約1km×42周)  
 を1本のたすきをつなぎながらフルマラソンを走る大会です。

医療法人あすかで『走りたい！』メンバーを募り、そこから  
 様々な交流の輪が広がりました。当日初めて顔合わせをした  
 メンバーもいましたが、祐輔先生を含めて医療法人あすかの  
 職員精鋭7人を含めた総勢14名での参加でした。

走っている最中は、きつい、しんどいの連続ですが、沿道で  
 はチームの仲間が応援(時には野次も飛んできますが…)し  
 てくれているので、とても励みになります。

ラストは最終走者だけではなく、チーム全員でゴールテープ  
 を切りました。タイムは3時間9分と目標タイムには届きません  
 でしたが、チーム全員でフルマラソンの感動、楽しさを味わう  
 ことができました。

目標に向かってみんなで力を合わせていくこと。自分の仕  
 事でも活かしていこうと思います。



←最後はみんなで  
 ゴール！！

参加者集合写真↓



ご本人に聞いてみよう!

## 高橋祐輔先生ってどんな先生!?

昨年4月から高橋内科小児科の内科外来に本格的に入るようになった、高橋祐輔先生にいろいろお話を伺いました。1月号でも少しご紹介しましたが、より深く掘り下げてみました。

Q1. 小さい頃何になりたかったですか? なぜお医者さんになろうと思ったのですか?

A. 小さい頃は何も考えていませんでした。その日暮らしの毎日でした。小学校の卒業文集には小学校の先生になりたいと書きました。人に何かを教えることをしたいと思っていました。

しかし思春期を迎え、心がすさみ将来の夢など考えることもなくなっていました。高校3年生のときになりたいものがないのでとりあえず何かにチャレンジしようと思つて医学部に行こうと思いました。

Q2. 専門分野はなんですか?

A. 専門分野はありません。患者さん一人ひとりの専門医になりたい。

医者になって3年目に、救命センターで働いていたとき、尊敬する先生が「先生の専門分野はなんですか?」と聞かれ「専門がないことが専門です」と答えられていました。これを聞いて私は「かつこいいー」と心が震えてしまいました。そういういきさつで僕の専門は総合診療科という何でも対応するという分野になりました。

Q3. 広島に戻る前はどんなところで働いていましたか?

A. 大阪の八尾市にある八尾徳洲会病院という病院で働いていました。徳洲会の病院は全国の色んなところにありますが、たくさんのお患者さんが来院するとても忙しい

病院です。大変でしたが、やりがいがあったとても楽しかったです。

Q4. 趣味・特技はありますか?

A. 広島に来てからいくつか趣味ができました。家族と瀬戸の島々でサイクリングをしたり、スノーボードに行ったりしました。子どもの頃には知らなかった広島の魅力を発見しています。

Q5. 青春時代に夢中になっていたことはありますか?

A. 青春時代っていつなのでしょうか?生まれてこのかたずっと夢中に何かを追いかけている気がします。(ある意味病気です笑)

例えば中学校のときは体操部に入っていて新しい技ができることが楽しくて一生懸命練習していました。



「ひろしまりんくうりレーマラソン」参加!! 息子さんからの声援を受けながら走りました

Q6. 夢はありますか?

A. 夢はありません。「医療法人 あすか」が地域の皆様に必要とされ感謝される存在でありつづけること。「医療法人 あすか」の職員が生きがいをもつて働いて、ずっとここにいたいと思つてもらえる存在になること

「医療法人 あすか」の提供するサービスの質が医療、介護の業界で認められ一目置かれる存在になること

この三つが大体うまくいったら次の目標を考えます。



とても苦しそう...ラストスパートへ

どうぞよろしくお願ひ致します

### 経歴

2002年3月	兵庫医科大学卒業
2002年4月	兵庫医科大学 小児科 研修医
2004年5月	大阪府立千里救命救急センター後期レジデント
2005年7月	八尾徳洲会総合病院 後期レジデント
2009年4月	神戸海星病院
2010年4月	八尾徳洲会総合病院
2015年4月	大阪大学附属病院 老年・高血圧内科
2017年4月	八尾徳洲会総合病院
2018年4月	高橋内科小児科医院

# 唄と踊りの集い

しゅりあちよーく

3月13日(水)

春のお楽しみ、「唄と踊りの集い」の第1部は、利用者様の歌の披露です。歌う前は「喉がカラカラよー」と緊張は隠せませんでしたが、いざ歌い出すと日頃の成果を発揮され、素敵な歌声が響き渡りました。

続く民謡グループは、ねじりはち巻きにはつぴ姿で『貝殻節』を元氣よく歌われました。ポランティアグループ「すまいる」の方々も参加し、みなさんの合の手でも盛り上がりしました。ポランティアの方々の銭太鼓では「あー懐かしい。昔、習っていたのよ」と利用者様も手を動かし、懐かしんでいました。

第2部では、ほんわかムードあふれるマジシャン亀宝悠二さんが登場。数々の手品に「えー、どうして？不思議じゃねー」と大きく目を見開いて見てもらえました。手品のタネ明かしでは「おー、すごい！」「はくそうなっとなかあ」と大笑い！笑い声と驚きの声の連続でした。

楽しい時間もあっという間に過ぎ、利用者代表のお礼の言葉に合わせ、みなさん大きくうなずき、盛大な拍手で幕を閉じました。(中谷百合子)



タネも仕掛けもございません



何と… 赤いリボンが!!



緊張しています・



民謡グループの方々

# みんなで作ろう 『ひなまつり』



シヨートみどりい

3月5日(火)

まずはひな祭りの起源についてお話を。中国から伝わった事をお話すると「はく、そうなんじゃ」「確かに日本じゃない感じがするね」と驚かれています。

みなさんのひな祭りの思い出を伺うと「子どもの頃にひな人形を出してもらって嬉しかったんよ」「孫のために頑張ってひな壇作ったね」と楽しい思い出が。

メインイベントはおひな様作りです。金の台紙に、画用紙や和紙で作った顔や着物、扇子や桃の花を貼りつけて、最後に顔を書いて完成。



もう少し書こうかねえ



どうかねえ?



はい、完成です!

世界にひとつだけのオリジナルおひな様ができました。お一人おひとり個性あるおひな様に仕上がりを、隣の方のおひな様を見て「可愛いのが出来たね」「私のも見て！」と見せ合っています。

おやつはもちろんひなあられと甘酒◎「可愛いあられじゃね」「そういえばひな祭りの時にはこんなの食べよったね」と喜んでいただきました。

最後にひな祭りの歌を歌って会は終了。とても楽しいひな祭りになりました。(加川 修太郎)



先生に習って準備は…OK!!



身体を動かすと気持ちいいな～

デイ大町では毎月第1・第3金曜日にシニアヨガプログラムを行っています。  
シニアヨガとは、その名の通り高齢者向けのヨガです。従来の正しいポーズや完成されたポーズを求めることなく、安全で無理のないプログラムで、本人が気持ちよくリラックスできるようなヨガです。座ったまま行うことができるので多くの方が参加できます。

内容は、呼吸を意識しながらの体操や、タオルを使った動き、歌を歌ったり口腔体操も行われます。ヨガの先生はとてもお話上手で、楽しく時事問題や季節の話などをしてくださり、皆様毎回楽しみにされています。「わしは先生のファンなんじゃ」と言われる方も…  
月2回のヨガの日は皆様笑顔でいっぱいです。(乙村 美智子)

大好評★  
シニアヨガ  
デイ大町  
3月15日(金)



ええじゃろ～◎



おいしいねえ



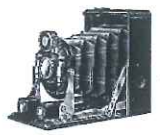
ひな祭りゲームの様子  
みなさんゲームに夢中です☆



「灯りをつけましょぼんぼりに〜♪『うれしいひなまつり』の歌とともに、いわやのひな祭りが始まりました。  
今年のひな祭りは、みなさんとゲームで楽しみました。同じ絵を合わせて遊ぶカードゲームで大盛り上がり！普段口数が少ない方も「どこかいねえ?」「ここじゃったかいね?」と参加され、カードが揃うと「やったー!」「すごいねえ」などと声をかけあいました。  
おやつひな祭りケーキも美味しくいただき、楽しく過ごせたひな祭りは、笑顔で幕を閉じました。みなさんのお話がたくさん伺えて嬉しいひな祭りとなりました。  
(平河 智美)

ひなまつり  
シヨートいわや  
3月6日(水)

# おもしろきかな我が人生



## まやるちよーく

なか ともみ  
田中 豊美さん

昭和12年8月1日生まれ(81歳)



### 【わたしの家族】

出身は宮崎県の延岡市と言う所。田んぼがあって自然がいっぱいの所だったよ。兄弟は姉、兄、妹がいて、わたしは4人兄弟の3番目。母は、とても優しい人で映画女優の三益愛子によく似た綺麗な人だったよ。姉は、原節子、妹は桑野みゆきに似てたのよ。

### 【子どものころ】

子どもの頃は手毬やボール投げをしてよく遊んでたね。体操はあまり好きじゃなかったんだけど、音楽やダンスは好きでスクエアダンスっていうペアでするダンスがあったんだけど、あの頃よく講堂で踊ってたねえ。楽しかったよ。

そうそう！近所の人と映画もよく観に行ってたね！夜になると公民館に行つて『母月夜』『母三人』『母紅梅』とかを観たね。子役の白鳥みづえがとっても可愛かったのよ。

歌も大好きで高校生ぐらいの年頃には、よく美空ひばりの『私は街の子』とか『りんご追分』『あの丘越えて』とか歌ってたね。

岡山に住んでいたんだけど、その時に美空ひばりが、2回ぐらい来たことがあってね。お友だちと1度見に行ったの。もう、すごく可愛かったよ！

### 【結婚生活】

結婚は20歳の頃、知り合いの紹介だったのよ。お父さんが「豊ちゃん」と、一緒になりんさい「豊ちゃんならいいくらいにいくよ」とすすめてくれて恥ずかしかったよ。

お父さん(主人)はハンサムでカッコ良かったよ。頭が切れてなんでも教えてくれてね、いろんな所にも連れて行つ

てくれたのよ。宮島にもデートで行つたね。大好きだったよ。

子どもは男の子と女の子が2人。長男はお父さんに似て数学が得意で頭が良かったし、絵も上手かったね。長女はちよつと口達者だったかな。学校に先生の話を聞きに行く時もすごく自慢でうれしかったよ。

### 【好きなもの】

お料理も好きだったからいろいろ作ってたね。飲食店でアルバイトしたことがあったから、焼き飯とか中華井とか鍋を振つて作るとみんな喜んでくれたよ。

ほかにレース編みとか編み物が好きだったから、テーブルセットのようなモチーフをつないで作つたものや、イチゴの模様の入った円の大きいテーブルかけとか、家の物もたくさん作つたね。

歌は今でもずっと好き。昔、近所に「ロダン」というカラオケ屋があって1人でも行つてたぐらいよ。1曲100円で歌えたから、5曲ぐらい歌ってたかな。十八番は『りんご追分』ね。

### 【これから】

これからも大好きなカラオケを続けて、美空ひばりの歌を歌つてのんびりゆつくりと幸せに過ごしていきたいね。



若い頃お出かけ先で  
ご夫婦ツーショット♡



まやるプログラムでカラオケ〜♪

スタッフにいつもねぎらいの優しいお言葉をかけてくださる田中さん。これからもまやるちよーくで大好きなカラオケを楽しんで頂きたいです。  
(神田 直美)



# 健康だより



## MCI(軽度認知障害)を発見、早期対処で認知症予防!

最近物忘れが多くなったけど年のせい...と片付けていませんか?それ以外にも、「会話についていけなくなった」「以前は簡単にできていた仕事ができなくなった」「必要もないのに同じ物を何度も買う」など、思い当たることがあったら、もしかするとMCI(軽度認知障害)かもしれません。MCIとは、「認知症まではいかないが、健常ではない」かつ、「数年後に認知症に移行する可能性がある」状態のことをいいます。しかし、早い時点で対処すれば認知症への進行を予防できます。

### MCIは認知症の前段階、1年で10%以上の人が認知症に

認知症とは脳の機能が低下し、また記憶や言語などの認知機能が低下することで、日常生活が困難になる状態を指します。MCIは、認知機能が年齢の平均より低下しているが、日常生活には影響が出るほどではない状態です。いわば正常と認知症の中間に当たる認知症予備群の状態なのです。

MCIは軽度の認知症と混同されがちですが、自立して生活できるため認知症ではありません。しかし、その状態を放置してさらに認知機能が低下すると、本格的な認知症に進行してしまいます。MCIの人の経過を観察すると、1年で10%以上の人が認知症に進行するとされています。

### MCIを進行させないために... 今日からできるセルフケア

MCIから認知症へ進行させない基本は、頭を使う健康的なライフスタイルです。脳を刺激することで、活きた脳を一生維持しましょう。

#### 1. 「いつもと違う...」でMCIをチェック

異常を感じたとき、「年齢のせい」とそのままにしないで、医療機関で医師によるMCIのチェックを受けましょう。心理テストが中心となるため痛みのある検査はありません。

#### 2. 新しいことにチャレンジし、脳を刺激する活動を

脳を刺激するために新しいことにチャレンジしましょう。例えば、語学学習であれば、「見る・聞く・読む・話す」と多くの能力をフル活用して脳を刺激できます。重要なのは楽しく続けることです。

#### 3. 粗食になりすぎず、バランスの良い魚中心の食生活に

食事では、体の細胞を修復する栄養素であるタンパク質やビタミン類をしっかり取りましょう。特に、脳に大切な栄養素の必須脂肪酸(DHA、EPAなど)が多く含まれる青魚がお勧めです。

#### 4. 「週に3日以上」を意識して、日常生活で体を動かそう

体を動かすと脳は活性化します。街歩きをする程度の、日常生活でできることでOK。週に3日以上は意識して体を動かす時間をつくりましょう。一緒に行く仲間がいれば効果倍増です。

### MCIと認知症の違い

#### 【認知症】

日常生活を送るのが困難な程に、認知機能が低下した状態

#### 【MCI】

日常生活に支障はないが、年齢相応以上に認知機能が低下した状態

### MCIの特徴

- ・他の同年代の人に比べて、物忘れの程度が強い。
- ・日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない。
- ・物忘れがなくても、認知機能の障害(失語・失認・失行・実行機能障害※)が1つある。

※失語とは言語障害があり、言語の適切な理解と表現ができない。失認とは感覚機能は損なわれていないが、対象を認識または同定することができない。失行とは運動機能は損なわれていないにもかかわらず、動作を遂行することができない。実行機能障害とは計画を立てる、順序立てるなど、目的を果たすために行動できない。

### MCIが、必ず認知症に進行するわけではない



MCIになった人が、必ず認知症になるわけではありません。多くの人が正常な状態に戻ることが分かっています。MCIの段階で薬による治療や脳を活性化させる生活の見直しを行い、認知機能の低下を食い止める努力をすれば、認知症への進行を予防したり、たとえ発症しても症状の進行を緩やかにできます。他の病気と同じように認知症も早期発見が大切です。MCIの段階で気づき、専門医の診断を受けて自分の状態を把握することで、認知症への進行を防げます。

※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けますようお願いいたします。

わたしの好きなもの 第五八回

【お寿司・時代劇】



つどいの家  
すずき えつこ  
鈴木 悦子さん(78)

鈴木さんの好きな食べ物はりんごとお寿司。中でもまぐろとえびの握り寿司が大好きです。それは外食の時はいつもお寿司を選ぶほどの筋金入りなんです。また、映画好きという一面も見せてくれました。

「時代劇が好きなんよ。昔はチャンバラを良く観よったんよ」「好きな俳優さんがおったんじゃけどね。昔の人じゃけえね、名前が出てこん！忘れたわ！」と話してくださいました。美空ひばりさんが出ていた映画なども観られていたそうです。ほかに歌を歌ったり、おやつ作りに挑戦したり、芋掘りを楽しんだり、壁画を作ったりされています。

あ〜美味しかった♡



体操・遊びリレーション・レクリエーション・イベント行事など、色々なことに参加される鈴木さん。鈴木さんがみんさんとニコニコとお話をされのを見ると、よかったですなあとおもいます。これからも、楽しんでいただけるイベントをいろいろ企画していきますので、楽しみにしてくださいね。

(若林 二三枝)



それえー



しっかりませて!



デュエット♪



神社へお参り



みんなでさつまいも堀〜

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 すてっぷ

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

毘沙門クリニック

シヨートステイ いわや

通所リハビリテーション

野の花

あすか訪問看護ステーション

緑井2丁目11-11102

あすかケアプラザ 中須1丁目26-12

ヘルパステーション 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

サービスタワー付き高齢者向け住宅

レジデンスあすか

あおぞら保育園

毘沙門台東1丁目24-16

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目9-31102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9-31101

相談支援事業所ぱる

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

サービスタワー付き高齢者向け住宅

レジデンスあすか

あおぞら保育園

毘沙門台東1丁目24-16

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目9-31102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9-31101

相談支援事業所ぱる

【編集者のつづき】  
平成もあと少しで終わってしましますね。改元：不思議な感じですが。天皇陛下の生前退位も200年ぶりとのこと、特別な改元年になりそうですね。新元号「令和」を初めて聞いたとき、きれいな響きだなと思っただけで、同時に、イントネーションがわからなくなってしまうような気がしました。笑  
ここで、先月号につづいていた花壇のチューリップのご報告を。その後数日で茎？も出てくる前に鹿に食べられ葉っぱも無くなりました。泣