

5月号

ニューズレター

あすか



通算314号

在宅医療のご案内

わたしたち在宅医療チームがお手伝いします！

4月より診療規模を拡大します！
高橋内科小児科医院では、在宅医療の提供を行っています。今までケアプラザのみの訪問診療でしたが、4月より自宅への訪問も開始いたしました。



当院が行っている在宅医療

ご自宅に医師が伺う【訪問診療】と、看護師が伺う【訪問看護】があります。

在宅医療は、通院が困難な患者が入院、入所せずにご自宅で医療を受けるためのシステムです。

在宅医療のメリット

通院の必要がありません。調子が悪い時、急変した時に24時間体制で電話相談ができ、必要に応じて往診や救急病院への紹介などを行います

在宅医療の対象となる方

- ・医療機関への通院が困難な方
- ・通院の付き添いなど、介護者の負担を減らしたい方
- ・退院後の療養が必要な方
(具体的には脳卒中後遺症、認知症、超高齢者、骨折後、心不全、COPD、悪性腫瘍(緩和ケア)などの病気を持たれる方です)

まずは主治医またはケアマネジャーにご相談ください

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. 在宅医療のご案内 | 1 |
| 2. あすかケアプラザにはアートがいっぱい第2回 | 2 |
| 3. 健康便り | 3 |
| 4. 事業所だより(みどりい、つどい) | 4 |
| 事業所だより(大町デイ、まやる) | 5 |
| 5. おもしろきかな我が人生 ～ 岩崎 淳さん ～ | 6 |
| 6. 外来予約システムお知らせ | |
| 7. 作品紹介(いわや) | 7 |
| 8. わたしの好きなもの 第59回 | 8 |

あすかケアプラザにはアートがいっぱい

作品介绍 第2回

末田孝先生



末田先生の絵画は四季折々の風景が楽しめます。遠くに行く事の出来ないご利用者様からは、「若い頃、大山に登った事があるんよ。懐かしいね」と昔の思い出が頭に浮かんだりしているようです。ケアプラザには2点の作品があります。ぜひ楽しんでください。



『満開の時』(F15)
ケアプラザエントランスホール展示



『大山秋色』(F100号)
ケアプラザ4階エレベータ前展示

プロフィール

昭和16年生まれ 4才のとき己斐町で姉と兄と被爆し、姉を亡くした。

大手生命保険会社に勤務し、高松では3年間支社長を務め60歳で定年退職した。64歳の時甲状腺がん発症し、70歳の時摘出手術を受けた。原爆認定も受けたが現在は健康でゴルフやボーリング、ウォーキングを楽しんでいる。

定年後、同級生の誘いで佐々木寅夫先生主宰の絵画クラブ「グループいしがき」に入門し、先生からヨーロッパバスケット旅行中「きみは被爆体験者だから原爆の思いを描いたらどうか」と言われたが、「とても辛くて描けない」と断ったことがある。

仕事から、さまざまな地に転勤と

なったが、赴任先では美術館に足しげく通い、また美しい景色をたくさん見ることが出来た。しかし、当時は仕事が忙しく描く暇がなかった。現在は風景画を中心に描いている。現在は風景画を中心に描いている。64歳の時に第92回光風会展(平成18年)に初入選し、以後12回連続で入選している。その後、しんわ美術展、瀬戸内大賞展入選。第95回(平成21年)光風会展(広島市文化財団賞を受ける。平成29年に光風会会友に推挙された。

趣味:スポーツ観戦(特にカープ)ゴルフ、ボーリング、映画鑑賞と多彩絵の仲間と海外へのスケッチ旅行も楽しんでいる。



「閑寂」

健康だより

高齢者の転倒リスクと予防法！



人間は加齢とともに、筋力の低下や歩行障害、視力の衰えなどさまざまな要因が重なり、バランスを崩しやすくなります。また、病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬ場所で転倒することもあります。転倒は高齢者にとって寝たきりにつながる重大な事故になりかねず、その危険性を前もって知り、対策しておくことが大切です。

高齢者にとっての転倒の危険性

▶ 転倒は要介護の要因

「平成30年版 高齢社会白書(全体版)」によると、高齢者が「要介護」となる主な原因は認知症、脳血管疾患(脳卒中)、高齢による衰弱と続き、「骨折・転倒」は全体の12.5%を占め、4番目の多さになっています。

▶ 転倒が原因で寝たきり状態に

高齢者にとって過度の安静は、筋力や身体機能の衰えを招き、そのまま寝たきりになることも少なくありません。骨折や怪我がなかったとしても、転倒により自信を失ったり、自力で動くことに対して恐怖心を持ったりと、体を動かさなくなり、筋力が次第に衰え始めて、身体機能の低下を招くこともあります。

高齢者の転倒が多い場所

高齢者の転倒事故は屋外ばかりでなく、自宅でも多く発生しています。

高齢者の転倒の原因

転倒の原因には、身体的なものが原因となる「内的要因」と生活環境からくる「外的原因」に大きく分けられます。

▶ 室内の転倒しやすい場所

「平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果(全体版)」によると、室内の転倒場所では「居間・茶の間・リビング」の割合が20.5%と最も多く、次いで「玄関・ホール・ポーチ」が17.4%、「階段」13.8%、「寝室」10.3%、「廊下」8.2%、「浴室」6.2%の順となっています。

身体機能の低下によって、すり足歩行になりがちな高齢者は、カーペットや敷居などのちょっとした段差でも足を取られて転倒することがあるので、居間などの居室についても注意が必要です。時には、段差のない廊下やフローリングで足を滑らせることもあります。また、足を踏み外しやすい階段や玄関、浴室などでは大怪我につながるおそれもあります。転倒の原因には、身体的なものが原因となる「内的要因」と生活環境からくる「外的要因」に大きく分けられます。

▶ 内的要因

転倒につながる内的要因としては、病気や疾患、加齢による筋力低下、身体機能の低下が挙げられます。他にも、薬の副作用による足元のふらつきや眠気、意欲の低下なども転倒の原因となります。

▶ 外的要因

例えば、室内のわずかな段差。歩幅が小さい高齢者にとっては、普通なら段差と認識しない程度のちょっとした敷居でつまずくことがあります。他にも、滑りやすいフローリング、手すりが設置されていない階段や玄関、浴室などは転倒リスクの高い場所です。



高齢者の転倒を防ぐには

▶ 転倒しにくい環境を整える

自宅内での転倒を防ぐためには、ベッドや椅子の高さが適切か、廊下や階段、玄関、浴室に手すりが設置されているかなど、生活環境が本人の身体状況に合っているかどうかを確認し、対策を施しましょう。

外的要因の場合は、環境を整備することで転倒予防につながります(安定した歩行や動作ができるように介護用品を活用したり介護リフォームを行ったりすることでも予防できます)。

▶ 日頃から筋力強化とバランス能力を高める

転倒を予防するためには、高齢者の筋力とバランス能力の低下を防ぐことも大切です。普段からウォーキングや散歩をしたり、筋力強化で筋力を高めたり、ストレッチで柔軟性を高めたりしておくことで転倒予防につながるでしょう。

▶ 転倒しにくい靴下や靴を選ぶ

筋力が低下した高齢者は足が上がりにくく、すり足になりがちのため、多少の段差でもつま先が引っかかって転倒しやすくなります。そのため、高齢者の靴下や靴を選ぶときは、つま先が自然と反り上がる構造のものにすると、つまずきにくく歩き出しもスムーズになるでしょう。また、靴底や足裏に滑り止めが付いているタイプのものなら、足を滑らせて転倒する可能性も低くなります。

転倒予防につながる簡単な2つのトレーニング

1. 太もも(大腿四頭筋)の筋力を強化
背もたれに寄りかからないよう椅子に腰かけ、両手は椅子の端を持ちます。片脚を上げて膝を伸ばし、つま先は天井に向けます。そのままの状態、膝上から太ももにかけて力を入れ、5秒間キープします。反対側の脚も同様に行います(左右各5回～10回)。
2. ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力を強化
立った状態で椅子の背やテーブルなどに手を添え、体を安定させます。足を肩幅に開き、両方の踵をしっかりと上げ、その後ゆっくりと踵を下ろします。顔を前に向けて行うことがポイントです。お腹やお尻など体幹部分に力を入れて行うとより効果的です(10回～20回)。

※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。

お花見ドライブ

普段なかなか外出の機会がないショートステイみどりの利用者様と、お花見ドライブに行ってきました。

目的地に着き、桜がきれいに咲いているのを見て「きれいじゃねー、本当にきれいじゃねー」と繰り返し感心され、弾ける笑顔を見ることができました。ドライブの途中で花桃や黄色のレンギョウが咲いているのも見られ、最高のドライブになりました。

帰りの車の中では、自然と歌まで飛び出し「また、来たいね」と皆様満足そうでした。

おやつには職員手作りの『桜羊かん』を召し上がっていただくと「おいしかったね」と何度も褒めていただき大好評でした。利用者様の笑顔を見て、改めて、外出の機会をもっと増やす事ができればいいなと思いました。

(下井 和美)



桜と一緒に
はいチーズ♪



きれいじゃねー



ナイスな景色!!



ショートみどりの
3月31日(日)

お花見にでかけよう

3月28日(木) ~
4月12日(金)
つどいの家

今年もやってまいりました。日本の四季の一つ、春爛漫の美しい季節となりました。この冬は暖冬と言われていましたが・・・予報通りまさに暖冬。3月末よりお天気もよく、あれよあれよという間に桜が満開になりました。

つどいでは3月28日から4月12日の間で利用者様の体調と天気とを相談しながらお花見を開催しました。どの日も皆様の体調も天気もよく、暑すぎない天候に恵まれ楽しんでいただきました。

今年のお花見は当日、皆様と行先を決めました。桜を鑑賞した後には、「美味しい、美味しいランチ！」お寿司屋さん、洋食屋さん、和食屋さんでたくさんおしゃべりをし、たくさんいただきました。短い時間でしたが素敵な時間を過ごすことができました

これからも皆様と相談しながら色々なところへ出掛けてみたいと思います。皆様これからもお元気で、日本の四季を楽しんでいきましょう。(若林 二三枝)



また行こうね



美味しかったねえ



桜つかまえたよ♪



桜の前で笑顔でポーズ(^_^)v



デイ大町

4月30日(火)

山田力男様

大正8年4月30日生まれ

このたび4月30日(平成最後のおめでたい日)に百歳を迎えられた山田さん。

デイサービスあすか大町の開所以降、初めて百寿の祝いをさせていただきます。

山田さんの自己紹介や大好きな歌『北国の春』などを披露していただきました。

笑顔いっぱいまだまだお元気な山田さんです。これからもお元気でたくさん笑って過ごしましょう！



金色のちゃんちゃんこもよくお似合いです



「北国の春」を熱唱中

花より団子会

まやるちよーく

4月2日(火)〜8日(月)

今年4月2日(火)から6回に分けてお花見に出かけました。まやるちよーくでは、年に1度大きな外出イベントのお花見を企画しています。みなさんが日頃頑張っておられる作業療法や、リハビリの成果を実感していただける場になっています。

広島市内を一望できる場所からの庭園散策やお茶会を楽しみました。お茶会では「やっぱり花より団子よねえ」と「花より団子会」と称し、花を見ながらおいしいおやつをいただきました。

途中、村長扮する花咲か爺さんが登場すると、会場は一気に大盛り上がり！みなさん大喜び！今年もみなさんの笑顔満開のお花見ができました。(神田 直美)



花より団子よねえ♪



笑顔が満開

広島市内をバックにばんざーい



絶景よねえ



おもしろきかな我が人生

しゅりあちよーく

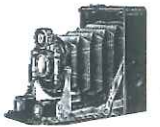
いわさき じゅん

岩崎 淳さん

昭和9年10月2日生まれ(84歳)

好きな事:ゴルフ・野球・釣り・歌・、マージャン

好きな食べ物:二重焼



MAZDA CAROL



【幼少期】

僕は福岡市住吉町で7人兄弟の長男として生まれました。ガキ大将だったね。いつも弟や近所の友だちをつれて、山でたけのこを探ったり、杉鉄砲で遊んだり、海でマテ貝を探ったりして楽しかったよ。

野球チームを作って、毎日毎日それこそ雨が降っても遊びよったよ。自分らで布を縫って、砂や綿を入れてボールもグローブも作るんだけど、中に入る綿を布団から抜き取って母親によく怒られよったね。

国民学校1年生の時に戦争が始まって、住吉神社に全員でお参りして、紅白餅をもらって帰った事を覚えとるよ。空襲警報が鳴ると、家が近い者は「家に帰れ」と先生に言われよって「そろそろ道具をしよう」とけよ、帰るで」と、友だちと話しよりました。

4年生の頃に終戦を迎えた。学校に行った時に音楽の先生が、女学生の頃に習った『植生の宿』を歌ってくれてね、すく上手で「もつと歌って」と僕は「せがんどつたね。先生にすれば生徒の僕らに教える歌がなかったんだね。」

それから、工業高校へ入学し卒業後は長崎造船大学に進学した。寮に入つて勉強もしたけど、マージャンや遊びも覚えて悪いことしよったね。

【仕事と家族】

三菱造船の仕事で広島に来て、その後東洋工業(現在のマツダ)に入社してR360・キャロル・ファミリアの設計

をしたんよ。とにかく忙しくて残業も多かったね。楽しみといえば市内仲間と飲みに行く事だったよ。時には電話で女房に「おい、飲みに行こう」と誘うと「行く行く」と言うんで、三越のライオン像の前で待ち合わせしたこともあったね。

マツダを定年前に辞めて、自分で設計事務所を立ち上げてよく働いたよ。その後は、地域活動で忙しくしよったよ。

結婚は、僕が26歳の時に仕事の関係で妻と知り合つて、仲人さんのすすめで、マツダ入社と結婚がいつぱんに決まったんよ。忙しかったけど良かったなと思つたよ。

子どもは3人。子どもが小さい頃は、家族でよく出掛けよったね。親父が志賀島の国民休暇村の村長をしよったんで、親戚みんなが集まって飲んだり歌つたり、マージャンしたりと楽しかったな。当時僕はゴルフをしよってね。親父もやりたいと言つてたから、コースと一緒に出たかったね。いい親父でした。他にも家族でいろんな所に旅行して良い思い出だね。

女房が長く留守にする事があつて、妻のありがたさを改めて思つて、とても感謝しとります。

【現在】

学生の頃に始めたマージャン、小さい頃から好きな釣り、野球はカープファン、カラオケと趣味は多いね。マージャンは、今でもパソコンでよくやると

るよ。お酒は飲まなくなつたけど、煙草はなかなか辞められないね。最近は、がんばつて半分減らしたよ。

高橋内科に行きよつたけえ、しゅりあちよーくに來ることになつてね。マシントレーニングやカラオケを楽しんでるよ。

今の目標は、孫たちが真面目に育つてくれたら嬉しいね。ブラスバンドをしている孫が、マージャンをしたいと言つてるんで、それを見てみたいね。



凜々しいお姿



熱唱♪♪

「辛かった事は何でしたか?」とお伺いすると「そんなのは無い。何とかなるもんよ。」と答えられました。その言葉通り、いつも明るく、ユーモアたっぷりの心優しい岩崎さん。これからも笑顔の素敵な岩崎さんでいてください。しゅりあちよーくで楽しんでください。

(中谷 百合子)

外来の予約システムが新しくなりました！

高橋内科小児科医院 **検索**

もしくはQRコードを読み取る

24時間のインターネット・電話予約サービスを行っています。
(詳しくは窓口又はお電話でお問い合わせください。)

予約の 取り方



電話で予約を取る場合は下記へ

予約専用番号 050-5213-9231

←電話でも自動音声で
予約が取れます

あと何人？がネットで見れます！

順番予約の方は、パソコンやスマートフォンの画面で
現在の診療状況がわかります

診療状況

診察の進み具合

【内科の午前の順番】

現在 2番の方まで診察しています

待っている番号

お待ちの方 3、5、6、7、8、9、10、11番

次にお取りできる番号 12番

今お取りできる順番

- ◆ 診察の進み具合が確認できるので、長時間院内で待たずに済みます
- ◆ 順番が近づくとお知らせメールを配信します

作品介绍

ショートいわや

いわやは春満開です！手作りの桜やあやめを壁に貼り春を楽しみました。鯉のぼりの鱗は利用者様に1枚ずつ色を塗ってもらい、のりで貼っていきます。大きな鯉のぼりにみなさま大喜びです。
(荒蒔 伸治)

あやめ



大きな鯉のぼりの完成！



2階は利用者様の手形で作った桜が満開！



3階の壁一面に満開の桜



いよいよ令和のスタート！

わたしの好きなもの 第五九回
【歌うこと・テレビを観ること】



ショートステイ 大町
こやま かつあき
小山 克明さん(63)

いつも、笑顔が素敵な小山さん。そんな小山さんの好きなことは、歌うこととテレビを観ること。

実は、松田聖子の大ファンで、歌のプログラムがある時は必ずと言って良いほど毎回歌ってくださいます。音楽が流れている時は、歌を口ずさんだり鼻歌を歌ったり。いつも楽しそうに歌ってらっしゃるので、見ているこちらまで楽しい気分になります。

テレビはドラマや、バレーボールの試合を観る事が大好きです。実は以前にもバレーボールが好きという事で、インタビュースせてもらったことがあるんです。もちろん、カープの試合も観戦し、テレビの前で一生懸命応援されています。

そしてとても感動屋さんです！うれしいことがあれば、自分の事でなくてももらい泣きし、まるで自分のことのように一緒に喜んでくださいます。ひとの心に寄り添える素敵な方なんです。

歌以外にも体操や遊びりテーションにも積

極的に参加され、最近では漢字合わせのパズルにハマっているみたいです。難しい漢字も一生懸命探したり、職員に聞いたりしながらチャレンジされています。

素敵な笑顔◎



あ〜私の恋は〜♡



一生懸命！

いつも笑顔一杯でお話してくれてあげありがとうございます。これからもたくさん小山さんの歌声を聞かせてください。

(古川 真奈美)

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 すてっぶ
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

児童デイサービス ぱるびしもん
児童デイサービス ぱるびしもん

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9・31・101
相談支援事業所 ぱる

平成が終わって、令和がスタートしましたね。令和はどんな時代になるんでしょうか。皆様へお知らせです。この度通信作成を担当させて頂いていました佐伯通信作成卒業となりました。最初は私に出来るのか自信はなかったですが、皆様へ通信を楽しんで頂けるようにと、最近では作成に少し自信が持てるようになってきました。通信作成を始めて数か月でしたが、携わられてよかったです。ありがとうございました。もしかしたらひよこりつぷやくことが出来るかも。今後もあるか通信をお願いします。

“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 今中 峰三子 澄川 幸子)