

6月号

ニュースレター

あすか



通算315号

2019年6月10日

再始動!

# あすかガーデン

～花壇の中の植物はいくつ?～

あじさい(隅田の花火とアナハルの生け花)



患者様に好評です♪

また、手入れの時に切り取った花を外来待合室も飾っています。「きれいだねえ、可愛いね」「上手に生けてるねえ」と褒めていただいたり、「ミヨウバンを入れると長持ちするよ」とアドバイスをいただいたりと会話が弾みます。これからもっと手入れをして、もっと素敵な花壇にしていきます。

春になり、高橋内科小児科医院前の小さな花壇にはたくさんさんの植物が育ってきました。四季折々に咲く花や生き生きとした新緑は、訪れる患者さんの心を癒してくれます。ちようど今、あじさいや、西洋あじさいのアナベルが見頃を迎えています。とりわけ、あじさいは濃い紫、淡い紫、白・・・色も形も異なる花が咲いています。あすかの植物博士(ぱるの職員 黒田さん)に花壇にある植物の名前を教えてもらいました。こんな小さな花壇の中に、なんと35種類もの草木があることがわかりました。入口横の鉢にはダリアやカスミソウ、ブルーデイズがきれいに咲いています。なんとなく眺めている植物の一つひとつにも名前があり、私たちを楽しませてくれます。

次のページにピックアップ植物①～④の名前掲載



壁画と植物のコラボレーション



高橋内科小児科外来入口風景

## 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. 再始動! あすかガーデン ..... 1
- 2. 作品紹介(つどいの家) ..... 2
- 3. 健康だより ..... 3
- 4. 事業所だより(ショートいわや、ショート大町) ..... 4
- 事業所だより(しゅりあちよーく、ショートみどりい) ... 5
- 5. おもしろきかな我が人生  
   ～岡田 敦美さん～ ..... 6
- 6. Hellow フレッシュマン1 シーズン5、入学式 ..... 7
- 7. わたしの好きなもの 第60回 ..... 8





④ヒメリンゴ



③デュランタ・ライム



②エゴノキ



①カスミソウ・ジプシー&  
ダリアとブルーデイジー

こんな植物を発見!  
外来受診の際は、ぜひ探してみてください

# 作品介绍

つどいの家

貼り絵

昨年までは主に貼り絵をフロア内に飾っていましたが、今年は花紙を丸めて作る作品作りにも挑戦しています。今回はその一部をご紹介します。花紙を丸める作業がとても大変ですが、皆様作成に熱中されています。完成した作品を見て皆様笑顔で「ええのができたね〜。」「大変だったよね」など「今度は何の絵？」と、あんなに大変だと言われていたのに・・・皆様のパワーに職員の方が負けそうです。恒例の色鉛筆を使っての色塗りも、好きな絵に色を重ねて素敵に仕上げられています。これからも、利用者様とたくさんの作品でにぎやかにしていきたいと思ひます。(若林 二三枝)



丸めた花紙を貼り付け  
細かい作業です!!



花紙を丸めます◎



鳥居の貼り絵



完成★



七福神



恒例の塗り絵  
できあがり楽しみ〜



# 健康だより

## 老人性うつってどんな病気？



少子高齢化が進む日本では、高齢者特有の病気が増えつつあります。「老人性うつ」もその一つです。

### 1.老人性うつとは

正式な病名ではありませんが、65歳以上の高齢者がかかるうつ病のことを老人性うつと呼びます。

#### ●老人性うつの症状

老人性うつの人には、「頭痛やめまい」「食欲不振」「肩こり」「吐き気」「耳鳴り」「しびれ」などの身体的な不調を頻繁に訴えてくるようになります。それ以外にも、「不安や焦燥感を訴える」「落ち着きがなくなる」「趣味やそれまで好きだったことに対して興味を示さなくなる」「出不精になる」などの症状が見られます。

#### ●老人性うつの原因

老人性うつは、仕事上のストレスに起因するというよりは、自身の退職や子供との孤立といった「環境的要因」と、配偶者との死別、老化に伴う精神的・肉体的な衰えなどに代表される「心理的要因」の2つが主な原因となり発症することが多いといわれています。

### 2.老人性うつの対処法

#### ●予防法

老人性うつを予防するには、新しいことにチャレンジする気持ちを持ったり、積極的に会話したりするなど前向きな気持ちを持つことが重要です。定年退職後も何か新しい仕事を始めたり、趣味や習い事に通ったりすると良いでしょう。栄養バランスの良い食事も大切です。炭水化物も生きるうえでは必要不可欠なエネルギーではありますが、脳の働きを活発にするためにはビタミンやミネラル、脂質やたんぱく質といった他の栄養素もバランス良く摂取することが重要です。また、うつ病は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」と関係が深いといわれています。太陽光を浴びたり運動したりするとセロトニンに分泌を促すことができるので、屋外の散歩や簡単な運動などを日常生活に取り入れ、適度に体を動かすように誘導してあげましょう。

#### ●治療法

実際に老人性うつと診断された場合の治療法には、「環境調整」「薬物療法」「精神療法」の3つがあります。

### 3.老人性うつは治療すれば治る病気

家族が老人性うつと診断されたときに大切なことは、本人の主張を認めることです。「つらい」「体が痛い」と訴えているときに、否定や反論をしてしまうとますます悲観的になり症状の悪化につながります。真摯に耳を傾け、共感してあげるように心掛けましょう。認知症と違い、老人性うつは適切な治療を行えば改善する病気なので、家族や周囲の人が前向きに取り組むことが大切です。早い段階で正しく対処するためにも、いつもと様子が異なる時は、すみやかに医師に相談するようにしてください。

### 老人性うつと認知症の違い

#### 症状の進行速度

認知症は徐々に進行するため、発病になかなか気が付かないケースが多いのに対し、老人性うつの場合は比較的短い期間に複数の症状が現れるため、周囲が「あれ、最近様子がおかしいな」と気付きやすいという特徴があります。

#### 記憶障害(物忘れ)の有無

記憶障害は認知症と老人性うつの両方にみられる症状ですが、症状の現れ方に違いがあります。認知症の場合、最初は軽度の記憶障害から始まり、徐々に重くなっていきます。例えば、昨日の晩御飯のメニューを思い出せない症状を物忘れといいますが、認知症は晩御飯を食べたこと自体を忘れてしまうのが特徴です。そのため、記憶障害に不安や焦燥感を覚えることはありません。一方、老人性うつでは、あるとき突然数日前のことを思い出せなくなり、それによって本人の不安感が高まっていく傾向があります。

#### 本人の自覚の有無

認知症の場合、まだ症状が軽いうちは自身の認知機能の低下に対して不安を感じることもありますが、症状が進行するにつれ無関心になる傾向があります。一方、老人性うつは、自分の認知機能の低下をはっきりと自覚しているため、自分の症状が悪化していないかどうかをよく気にするようになります。

#### 自責の念の有無

老人性うつには、抑うつ気分が強いという特徴があります。「自分が病気や記憶障害を患っているせいで、周囲の人に迷惑をかけている」という自責の念が強くなり、物事に対して悲観的になったり、自分を卑下するようになりがちです。一方、認知症は、意欲がなくなったり問題行動が目立つようになりがちですが、自責の念のようなものはなく、ケロリとしているのが一般的です。

#### 質問に対する受け答えの違い

認知症は、多くの場合、質問に対して的外れな回答をします。そのことを指摘すると取り繕う様子も見られます。一方、老人性うつは、質問に対して熟慮する様子を見せますが、結果としては答えられないという傾向があります。



※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。





色とりどりのカーネーション☆



うれしいねえ〜



手作りのティラミス、絶品でした！

あすか療養センター4階のショートステイにて、母の日にイベントを行いました。カーネーションの花束を、心を込めて手作りし、お一人おひとりに向けたメッセージと共に女性の利用者様へプレゼントしました。皆様とても良い笑顔で受け取ってくださいました。ビンゴゲームで盛り上がり、手作りのティラミスと一緒にいただき、とても楽しい時間を過ごすことができました。  
(荒蒔 伸治)

いつも  
ありがとう

# 母の日

ショートいわや  
5月10日(金)



「おめでとうございます」

ショート大町では、5月9日に母の日とお誕生会を同時に開催しました。  
午後は歌声喫茶を行い、歌を唄ったりと楽しい時間を過ごしました。手作りのお花とメッセージカードを一人ずつお渡しすると、皆さん笑みがこぼれ嬉しそうにされていました。  
(竹内 隆訓)

# 誕生日会 & 母の日

ショート大町  
5月9日(木)



なにが書いてあるのかしら



素敵な笑顔です♡



# 「ザ・ビシャモンズ」歌声タイム

しゅりあちよーく

5月31日(金)

しゅありあの初夏はビシャモンズから…ということで、今年もやって来ました。顔なじみの、メンバーの方々の登場です。

「夏は来ぬ」おぼろ月夜」等、幼少期から慣れ親しんだ曲を、みなさん一緒に口ずさんでいました。軽やかなギターのリズムに合わせて手拍子する人やリズムをとる人、



ザ・ビシャモンズのみなさん



いい曲ね〜♪



みなさん一緒に!



ステキな歌声



かこい

思い思いに楽しまれていました。演奏が終わるとみなさん口々に「歌はいいねー。年を取っても楽しめるよ。」と言っておられました。もうすでに、来年への期待が膨らんでいました。(木村 康恵)

# 春の大運動会

シヨートみどりい

5月31日(金)

平成から令和に年号が変わり、初めての運動会を行いました。

5月とは思えない暑さが続きましたが、負けなくくらしいの熱い戦いが行われました。

初戦の玉入れでは、赤組白組ともにミスなく入れられて大接戦となり、最後は一個の差で赤組勝利となりました。

続く、綱引きは両者譲らず数センチの差で白組勝利で対一となり、勝負は最終種目となりました。

最後は風船送りゲーム。赤白両者作戦を立てて挑みましたが、最終戦も接戦となりましたが、タッチの差で赤組勝利となりました。

お互いにアドバイスし合い、力を合わせて頑張った楽しい一日でした。(泉 富士生)



優勝おめでとうございます!



よいしょ〜



よいしょ〜



風船リレー。慎重に落とさないように!





# おもしろきかな我が人生

## デイサービス大町

おかだ あつみ  
岡田 敦美さん

昭和12年7月2日生まれ(81歳)

趣味・・・書道・日本絵画  
毎朝新聞を読んでいます



### 【生まれ】

安芸高田郡八千代町出身です。  
5人兄妹の末っ子で、歳も離れていた  
ので一番かわいがってもらったよ(笑)  
女学院大学卒業後、中学校の英語  
教師に就きました。

### 【結婚】

26歳で結婚し、3人の男の子を出産  
しました。(母強し)

主人と一緒に子どもたちを山登りに  
連れて行ったり、いろいろな場所へ  
連れて行きました。

3人男の子だったから毎日バタバタ  
大変だったけれど楽しい子育てでし  
た。

### 【特技】

特に何もないけど何でも挑戦しま  
す。

### 【好きな食べ物】

何でも食べるし、出されたものは全  
ていただきます。

### 【幼少時代】

実家が百姓だったので高校生になっ  
ても畑仕事(米作り)の手伝いをしま  
した。「大変だな」と思うこともなく  
楽しく手伝いをしました。

【今までで一番楽しかったこと・嬉し  
かったこと】

子どもたちが一人前になるまでは  
忙しい生活を送っていましたが、3人

とも独立・結婚してくれて安心しまし  
た。今は、孫が6人誕生し穏やかな生  
活を送っています。

デイサービス以外に公民館や近所  
の方と交流もあり楽しく過ごしていま  
す。

またデイ大町で参加している「書道」  
では、自分が持参した筆で、一筆一  
筆丁寧に書くことが楽しいです。

### 【これからの目標】

これからも元気が一番。自宅で料  
理ができるように継続していきたい。  
また、なにより健康が一番だと思  
うので頑張っていこうと思います。



大好きな子供達と大山の山登り  
「素敵な景色だね～」



いつも仲良しの方とニコリ



ご自宅近くの緑道公園を描写



岡田さん作品  
＜ラ・フランス＞



ご自宅には素敵な岡田さんの  
作品がいっぱいです



岡田さん作品  
＜椿＞



素敵な書道の作品と一緒に

### 職員より\*

週に1回のご参加ですが他利用者  
様とも楽しく過ごされておられます。  
また書道はとてもお上手で、毎回素  
敵な作品ばかりです。書道の準備・片  
づけも協力していただき、とても助  
かっています。これからもたくさん  
笑って過ごしましょう!(國仲 孝子)



医療法人あすかの新入職員をみなさんにご紹介！今年はこちらの方々が入ってきましたよ！

# hello, フレッシュマン

シーズン5

1

新入職員紹介のコーナー



ショートいわや 介護職

しまざき かつし  
島崎 勝司さん



利用者さんとリハビリ体操中

**\*この仕事に就こうと思ったきっかけは？**

高校の時に行ったオープンスクールの時とても興味深く、おもしろかったがきっかけです。  
高校卒業後、その学校に入学し、介護を学びました。

**\*今、一生懸命取り組んでいる業務は？**

車椅子からイスへの移乗介助を一生懸命取り組んでいます。

**\*休みの日はどんなふうにご過ごししていますか？**

サウナへ行ってリフレッシュします。  
家でゆっくりするということよりはとりあえず外へでます！

**\*自分の事業所自慢を教えてください**

優しい職員さんが多いので、疑問点や困ったことなど、しっかり聞けます。

**\*夢はありますか？**  
安定した生活を送りたいです。



**\*特技はありますか？**

起きてから家を出るまでの時間。ちなみに5分で支度できます。

**\*今までいちばん嬉しかったことは何ですか？**

二十歳になり堂々とお酒が飲めるようになった時です。

**\*いちばん大切なもの、宝物は何ですか？**

身体です。

**\*最後に自己アピールをください**

いつも明るく、心をかけています。

**★先輩よりひとこと★**

いつも冷静で落ち着いた雰囲気を出している島崎さん。利用者様と関わる中で時折見せる笑顔がとても素敵です。利用者様とのコミュニケーションにおいても、ゆとりうなずきながら上手にお話しされています。これからもっとできることを増やして私たちと一緒に頑張りましょう。期待しています。

(岡崎 広輝)

## 入学式

4月13日(土)

先日、「学校法人ひらた学園 IWARD環境福祉リハビリ専門学校」の新入生入学式が、行われました。その中で、ベトナムからの留学生ランさんが在校生代表として、新入生のみなさんに向けて挨拶をされましたので、その時の様子を少しだけご紹介します。

**1. どのような挨拶ですか？**

A. 在学生代表の挨拶です。

**2. どのようにして選ばれたのですか？**

A. 学校の先生から推薦されました。

**3. どのようなことを話したのですか？**

A. IWARDのいい所と勉強の仕方、新入生へ応援のメッセージを伝えました。

**4. 話をされてどうでしたか？**

A. 最初は発表できないと思っていましたが、せっかくなのでやってみようと思いました。ベトナムではみんなの前で発表することがありましたが、日本では初めてでした。

日本語で、日本の方の前で発表して、とても緊張しました。あまりうまくできなかったけど、自分なりにがんばったと思います。これからもがんばります。



緊張しています

在校生代表の挨拶に選ばれるなんてすごいですね。これからも、学校とあすかですんだことをしっかりと自分のものにして、後輩たちに繋げてほしいですね。

(編集者)



わたしの好きなもの 第六十回  
【カラオケとビールと父ちゃん】



まやるちよーく  
ながすな はるこ  
長砂 ハル子さん(80)

若い頃からカラオケが好きでね。仕事が終わると自転車でカラオケによく通ったよ。「都はるみ」をよく歌ったよ。今でもカラオケは好きで、まやるちよーくに来る日が楽しみで、カラオケをすることがストレス発散になるとよ。また、人が歌うのを見るのも楽しいからね。

毎日楽しみにしているのが晩酌。每晚350mlのビール2本を冷蔵庫に入れておいて、夕方までのお楽しみにしとるよ。娘が買って来てくれる刺身と飲むのが最高よ。若い頃から元気で病氣もせず、毎日よく飲みよったね。ビールのおかげで今も元気よ。

最後は大好きな父ちゃん。21歳の時にお見合い結婚してね。父ちゃんは10歳年上で優しくてええ男だったね。うちの父ちゃんは世界一よ！私は生まれも育ちも廿日市だったけれど、結婚後は江波に住んどったよ。知らん土地に越して不安もあったけど、父ちゃんが優しくして淋しくなかつたよ。

そんな父ちゃんが64歳で亡くなって、娘3

人息子1人の4人の子を1人で育てたんよ。人生色々あるよ。大変な事もあったけど、子どもたちのお陰で頑張ってこれたね。自慢の子どもたちよ。  
父ちゃんのことを思い出すけど、まだまだ元気で人生を楽しみたいと思つとるよ。



いい笑顔♥  
とても楽しそ〜



カラオケ〜  
熱唱♪

職員より\*

冗談を言つて笑わせて下さったり、子育てについて話を聞いて下さり、私たち職員にとつてお母さんのような温かい存在です。これからもお好きなビールを飲まれた次の日は、しっかりハビリしましょうね。

(福井 早織)

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

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

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

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

おおぞら保育園

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 ぱるぶらす

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】  
今月号から編集を担当することにになりました澄川と申します。まだまだ不安でいっぱいですが皆さんに楽しんで読んでいただけるように頑張りますのでよろしくお願いたします。さて、今回の通信の中でもアジサイの記事がありますが、実はわたし、アジサイが大好きなんです。2年前に外来の庭に植えてあるアナベルを1輪わけてもらい、自宅で挿し木にしたところ、みるみる大きくなり今年もたくさん花を咲かせてくれました。もうすぐ梅雨ですね。雨に濡れたアジサイはまた格別です。