

8月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算317号

2019年8月10日

# ST大活躍しています

ST(言語聴覚士): 言語や聴覚、音声、認知、発達、摂食・嚥下に  
関わる障害に対して、発現メカニズムを明らかにし、検査と評価  
を実施し、必要に応じて訓練や指導、支援などを行います。

医療法人あすかに「言語聴覚士」が仲間入りしました。デイケアです。つづい、デイケア野の花の両事業所を拠点に、あすか全体で活躍しています。従来からリハビリ専門職として活動していた理学療法士(P.T)、作業療法士(O.T)に言語聴覚士(ST)が加わり、ことうでリハビリの幅がグンと広がりました。

人と話すこと、自分の意志を伝えること、相手に理解してもらおうこと、口から食べること、そんな当たり前のことが病気や事故による脳の障害等で難しい方がいらっしゃるかもしれません。

デイケア(通所リハビリテーション)で、発声が難しくなった(構音障害)の方や、話す、理解する、読む、書く、計算すること何等の難しさがあある(失語症)の方に、ご家族や友人とのコミュニケーションが少しでもとりやすくなるように、機能回復のための専門的リハビリや、コミュニケーション方法の提案などしています。

また、飲み込み(嚥下)機能の低下したご利用者が口から食べ、楽しい食生活がおくることをできるように、言語聴覚士が定期的に嚥下機能の評価を行い、水分、食事形態をきめ細かく見直しを行っています。

コミュニケーションと食べること、その人らしく輝ける人生を過ごすためには、欠かさないことです。二人の言語聴覚士(ST)は、デイケアだけなく、デイサービス、ショートステイのご利用者にもフットワーク軽く出向いて評価し、アドバイスを行っています。

医療法人あすかでは、医師、看護職員、介護職員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ケアマネジャーが連携して、ご利用者やご家族が生き生きとした生活を送られますように、これからもチームで取り組んでいきます。



リハビリ風景①



リハビリ風景②



リハビリ風景③



林 愛子ST



片山 博子ST

## 【目次】

- 1.ST大活躍しています..... 1
- 2.あすかケアプラザにはアートがいっぱい第3回..... 2
- 3.健康だより ..... 3
- 4.事業所だより(デイ大町、ショートみどりい) ..... 4
- 事業所だより(つどいの家、まやるちょーく) ..... 5
- 5.おもしろきかな我が人生  
   ~ 蔦本 隆之さん~ ..... 6
- 6. hello、フレッシュマン3 シーズン5..... 7
- 7.作品紹介(ショート大町)..... 7
- 8.わたしの好きなもの 第62回 ..... 8

## 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。





# あすかケアプラザにはアートがいっぱい

## 作品紹介 第3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。



平久美子先生

昭和23年3月16日 A型

広島市生まれ

ひとりっ子ですが、わがままではありません。

朝は7時起床、就寝はその日のうちに……

好きな食べ物は、お肉・チーズ・フランスパン。お酒も大好きです。

2005年に紺綬褒章を受賞した時には、記念に専用ワインを作り配りました。

子供の頃からお絵描き教室や美術部などで絵を描くことが好きでした。17歳の時、画家の故 岡崎勇次先生との出会いがあり、本格的に絵画を勉強しました。その後、県美



「白い村」  
ケアプラザエントランスホール展示

展、光風会展、日展等に出品した作品は、入選・受賞をすることができました。3度の食事ぐらい絵画が好きになり、次は……次は……とものつといい作品を描きたいという気持ちで50年余り続き、現在に至っています。

夢いっぱい心の心と大なる好奇心をもって旅する途中に出会った町や村など、それらすべてが私にとって憧憬なのです。現在、日展会友、光風会会員、日本美術家連盟会員NHK広島文化センター教室、中国新聞情報文化センター、アルパーク教室で指導をしています。

昭和16年 尾道市向島町生まれ。中学卒業まで、尾道市栗原町で過ごす。

12才で父を病気で失い16才から叔父の紹介で、因島花店へつとめる。その後、21才で日立造船向島工場に勤務、働きながら高校を卒業した。26才の時広島で友人と空調関係の仕事に従事するも花への思いが忘れられず

29才の時因島で自ら花店を起業した。35才で因島から広島にも出店、経営拠点を広島に移す。

平成8年、平安閣との合同出資で平安花壇を設立した。現在広島を中心福田、岡山に営業所を展開、60余名の社員を抱える社長として今も現役で活躍している。

若いころから絵を描くことが好きで光風会、日展などへ応募し因島市市美展奨励賞、因島市長賞、光風会入選など数々の

受賞を受けるも社業が忙しく出品を中止した。その後も岡崎勇次氏、佐々木寅夫氏に師事し経営が落ち着いた51才(平成5年)から光風会、日展への出品を始めた。当初は北房の砕石場、契島亜鉛工場等を画いていたが、師匠から「あなたは花の道で生きているのだから、花を中心に描いてはどうか」と薦められ、花をテーマに描くようになった。

光風会は以後連続入選、平成8年光風会広島市長賞、平成12年日展初入選、平成15年光風会広島展文化財団賞、日展入選、以後日展への入選も重ねている。

平成18年光風会会友、平成29年光風会広島展県知事賞を受賞。忙しい社業の合間をぬって海外へのスケッチ旅行も出かけている。



新田輝也先生



「花春風」  
ケアプラザ5階エレベーターホール展示



# 健康だより

## 糖尿病予防



糖尿病は発症要因から大きく1型、2型に分けられます。日本人糖尿病患者さんの約95%が2型糖尿病といわれ、「ストレス」、「暴飲暴食・肥満」、「運動不足」などのライフスタイルの乱れが主な原因となっています。こうした原因に気を付けて日常生活を送ることができれば、糖尿病を予防することができます。

糖尿病の診断基準(血糖値・HbA1c) ① 空腹時血糖126(mg/dl)以上 / ② HbA1c6.5%以上

### 糖尿病とは?

糖尿病とは、インスリンが十分に作用せず、ブドウ糖が有効に使われないため、血糖値が高くなっている状態のことです。軽症の糖尿病の場合、自覚症状がみられないことが多くありますが、次のような症状が出る場合があります。

- ※ 尿量が多くなる(多尿)
- ※ のどが渇き、水分をたくさん飲む
- ※ 体重が減る
- ※ 疲れやすくなる



### 進行すると、様々な合併症が出現します!

- ※ 糖尿病網膜症・・・目のかすみ、視力低下、失明
- ※ 糖尿病腎症・・・腎機能の低下、高血圧、尿蛋白、体のむくみ さらに症状が進むと、腎不全や尿毒症など生命に関わる重篤な症状となり、人工透析を受ける必要が生じる
- ※ 糖尿病性神経障害・・・手足のしびれ、ほてり、痛み、手足の感覚障害の他、潰瘍や壊疽になることもある

### 食事療法

食事療法の基本的な考え方は、カロリー(エネルギー)を必要以上にとらないようにすることです。毎日の食事の際に、まず、1日の中で自分がどのくらいカロリーと栄養を取っているのかを知ることから始めてみましょう。

エネルギー摂取量は、下記の計算式で求められます。

エネルギー摂取量 = 標準体重 ① × 身体活動量 ②

① 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 身長160cm の人の標準体重は……1.6 × 1.6 × 22 = 56.32kg

② 身体を動かす程度によって決まるエネルギー必要量(kcal/kg標準体重)

食事療法では、食べてはいけない食品はあまりありません。大切なことは、決められた指示エネルギー量の範囲内で、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂ることです。決められた1日のカロリーの55 ~ 60%を炭水化物からとり、タンパク質は標準体重1kgあたり、成人の場合1.0 ~ 1.2g(1日約50 ~ 80g)とり、残りを脂質でとります。ところが、指示エネルギー量を示されても、普段自分が食べている食品がどのくらいのカロリーなのか分かりません。そこで使われるのが「食品換算表※」です。※「食品換算表」とは、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン・ミネラルなどのそれぞれの栄養を主に含んだ食品を6種類に分類した表のことです。

### 運動療法

運動療法は、食事療法と並んで糖尿病治療の基本です。運動療法がなぜ良いのかというと、2型糖尿病の主な原因は、肥満、過食、運動不足によるものだからです。運動によりエネルギーを消費して、肥満を解消・抑制します。さらに運動を毎日続けていると筋肉の活動量が上がることで、悪かったインスリンの働きも改善します。さらに、食後1時間頃に運動をすると、ブドウ糖や脂肪酸の利用が促されて血糖値が下がるという効果もあります。



### <身体活動量(Kcal / kg 標準体重)>

軽労作 (デスクワークが主な人、主婦など)	25 ~ 30kcal / kg 標準体重
普通の労作 (立ち仕事が多い職業)	30 ~ 35kcal / kg 標準体重
重い労作 (力仕事の多い職業)	35 ~ kcal / kg 標準体重

日本糖尿病学会 編:糖尿病治療ガイド2010 食事療法P38, 文光堂,2010

### 食事のポイント

- ・朝、昼、晩の食事を決まった時間にとり、ゆっくり噛む
- ・間食は控える
- ・コーヒーや紅茶にはなるべく砂糖は入れない
- ・外食をするときは、和食をとる機会を多めにする
- ・バターやドレッシング、揚げ物や油炒めなどは、カロリーが高いので注意する
- ・野菜、海藻、玄米、麦ごはん、キノコ類などから食物繊維を積極的にとる



### 運動の種類

糖尿病には、ダンベルなどを使って筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動より、歩行やジョギング、水泳などの全身運動にあたる有酸素運動の方が適しています。有酸素運動を継続して行うことで、インスリンの働きが良くなるからです。

### 運動量

歩行運動なら、1日約1万歩、消費エネルギーに換算すると約160 ~ 240kcalの消費が望ましいとされています。目安は1回につき、15 ~ 30分間、1日2回行います。1週間に3日以上歩行運動が望ましいとされています。しかし、なかには運動療法の禁止あるいは制限した方がよい人もいます。運動療法をはじめる前に、必ず医師の指示を受け、運動する時は運動療法の原則を守りましょう。



※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きますようお願いいたします。



# 七夕のイベント



7月9日(火)に七夕のイベントを行いました。七夕の人形劇(デイあすか大町版)、短冊飾り、フルーツポンチ作りをしました。毎日暑い日々が続いている為、フルーツポンチにはサイダーを使用しました。「炭酸、久しぶりに飲んだわ!」「シュワツとして美味しいね。」等、



はい握手♥



いつでも手伝うよ



ここに貼りますわ



おいしそう!!



私の願いがかないますように



一番高いところへ



## デイ大町

7月19日(金)



喜んでくださっていました。イベントの終盤、皆様に書いていただいた短冊(家族のこと、健康のことなど)をお一人ずつ笹に飾っていただきました。今もフロアに飾らせていただいています。皆様の願いが届きますように職員一同願っています。  
(安井由香里)

# 七夕ギターコンサート



## シヨートみどりい

7月9日(火)

シヨートステイみどりの七夕は「ギタートルズ」というボランティアバンドクラブの方々をお迎えしてコンサートを開催しました。

ギターやベースを使ったコンサートでしたが、シヨートステイではあまり生演奏を見る機会がないため、皆さん楽しみにしておられました。

利用者様もタンバリンや鈴を持ってスタンバイ。「七夕さま」や「海」の演奏が始まると、ギタートルズの皆さんと一緒に音を鳴らして楽しみました。普段から歌を唄いながらタンバリンや鈴を持ってレクリエーションをしていたので日頃の成果が発揮で

利用者様もタンバリンや鈴を持ってスタンバイ。「七夕さま」や「海」の演奏が始まると、ギタートルズの皆さんと一緒に音を鳴らして楽しみました。普段から歌を唄いながらタンバリンや鈴を持ってレクリエーションをしていたので日頃の成果が発揮で

きました。生演奏に合わせて皆で合唱すると利用者様の顔がパツと楽しそうな表情に変わりました。生演奏を食い入るように見つめている方がいれば、笑顔で歌を唄われている方もおられ、様々な表情が印象的でした。

バンドの方々・利用者・スタッフが一体となって楽しむ事が出来ました。コンサート終了後にアイスクリームを召し上がったいただき、「楽しかったね」という声が自然に聞こえてきて、コンサートを開催して良かったなと思えました。

(中島聡子)



『ギタートルズ』の皆さん



熱唱♪



冷たくておいしい



生演奏に合わせて!!



美味しいわよ



お上手ね♥



# 外食ランチ

つどいの家

7月16日(火)～  
23日(火)



ジメジメした梅雨も終わり夏に突入：そんな暑さも吹き飛ばそうと今月もランチへ出掛けてまいりました。あまりの暑さに皆さん熱中症になってはいけなないと、この度は地元緑井天満屋へ行ってまいりました。

車の乗り降りは少々暑かったです。店内は涼しく店内探索中も皆さん目移りし、目がキラキラされておりました。食事をするお店もメニューも皆さんに決め手いただきました。どれにしようか迷ってなかなか決められない方、これですすぐ決められる方とさまざまでしたが

とてもいい笑顔で、見ている側も笑顔に……

出て来るお食事に皆さん「うわ美味しそうじゃねーか」や「これが食べたかったんよ」、「後、10年は長生きできます」など笑顔で話されています。どの方もきれいに完食されご満悦の様子でした。

「これからも、いろんな所へ行って美味しいものを食べましょう。」

(若林 二三枝)



いただきます



ここは涼しいよ～



どれにしようかねえ



はいチーズ



食べるのに夢中



デザート美味しいよ



食べやすくカット



何から食べようかしら



笑いあり感動あり



ご主人からお祝いの言葉

毎月月末にはご家族もお招きし、誕生会を開催しています。職員からお祝いの一発芸でまずは一笑い。「ご家族からは心のコもったお祝いの言葉をいただき「これから一緒にいらにやいけんのだんじやけ、がんばつ

# 『誕生会』

まやるちよーく

7月26日(金)



てくれえよ。」と話す周囲の方が「反対じゃーん」と大爆笑。「愛してるよ」で涙ぐむ場面もあり、笑いあり涙ありの素敵な誕生会でした。(藤澤聡子)



## おたんじょう会



テーブルクロス引き!



どじょうすくい男



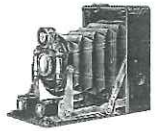
# おもしろきかな我が人生

ショートステイ いわや

つたもと たかゆき  
**葛本 隆之さん**

昭和8年5月22日生まれ(86歳)

趣味・・・ドライブ



## 【子ども時代】

私の生まれは、江田島でしてね7人兄弟だったんですよ。上には長男と長女がいて後は妹たちでした。兄弟は仲が良くってですね、よく裏の川に遊びに行つて、ザリガニやカニを取つて遊んでいましたよ。ただでさえ、兄弟が多かったから服とかはいつもお下がりでしたし、お下がりが間に合わなくて取り合いになることもあつたんですよ。小学校は、中町小学校というところですね、人口は多くなかつたんですけど、私の時にはけっこういましてね、クラスに30人ぐらいいましたよ。小学生の頃はやんちゃでね、ミカンの木を薪割りして、その破片が刺さつて大げがしました。2週間は歩けなかつたんですよ。やっと治つたと思つたら、友達と段々畑を誰が綺麗に飛べるかを競つてね、また同じ所を大げがしてしまいましたよ。父親からは、怪我の絶えない子じゃねと言われてしまいましたよ。

高校からは広島市の市内に通いましてね、家から船を使って、片道3時間がかかつていて大変でしたよ。

## 【成人後】

高校を卒業してからは、先輩に郵便局で働かないかと誘われましてね、住み込みで郵便局に勤めましたよ。右も左もわからない状態でしたけどね、職員のみなさん良い人ばかりで、大変だとはあまり感じなかつたんですよ。



年を取っていくと分からないなりに箔がついてきましたよ。

仕事もしっかりできるようになった頃、見合いをしてみないかと言われ見合いをしましたよ。そこで、家内と初めて会いました。それで、お付き合いしようとなつて結婚しましたよ。それから3人の子宝に恵まれました。3人とも女の子でしたよ。可愛い子たちですよ。子どもは勉強が得意な子もいますよ。子どもは勉強が得意な子もいますよ。勉強して広島の高校に入つた時は嬉しかったですよ。

## 【趣味】

私はドライブが好きでね、家族と一緒によく出掛けました。松江やら出雲の方にも行つたんですよ。山陰の方へもよく行きましたね。いろいろな景色をみるのができ、また行つてみたいですね。

## 【定年後】

20代の頃に家を買つて今もそこに住んでいますよ。仕事を辞めてからは、百姓をしながらのんびり過ごしましたね。時々夫婦で旅行にも行つたりしましてね、楽しかったですよ。これからののんびりと過ごしたいですね。



ピース!



20代のころ



知床岬にて

職員より  
 いつも穏やかで笑顔が絶えない方でいろいろな話をしてくださり、私も元気をもらうことができます。他の利用者様や職員にも気を使つてくださり、いたわつてもらい嬉しく思います。これからも、元気に笑顔で過ごしてください。

荒蒔伸治





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 3

新入職員紹介のコーナー

利用者様のニーズに合ったその人らしいケアプランを作成することです。

\* 休みの日はどんなふうにご過ごしていますか？  
子どもの野球の練習に行ったり時間があれば趣味のミシンで自分の作りたいものを作っています。今は姉のリクエストでエプロンを作成中です。手芸店で布選びから楽しんでます。

\* 自分の事業所自慢をしてください  
明るい職場で些細なことでもみなさん丁寧に教えてくださるので安心して業務を行うことができます。

\* 夢はありますか？  
家族四人でディズニールンドに行くこと。



あすか居宅 ケアマネ  
さくら しょうこ 佐倉 祥子さん

\* この仕事に就こうと思ったきっかけは？  
これまで病院でOTとして勤務してきましたが、利用者様や家族様のより近くで支援していきたいと思いケアマネの仕事を選びました。あすかには前の職場の上司からよいところがあると紹介いただきました。

\* 今、一生懸命取り組んでいる業務は？  
利用者様のニーズに合ったその人らしいケアプランを作成することです。

\* 自己アピールをしてください。  
これまでOTとして働いてきた経験を生かし、ケアマネでも利用者様のやってみたい、挑戦したいと思う気持ちを大切に応援していきたいと思っています。

★先輩よりひとこと★  
いつもテキパキと効率的かつ段取りよく仕事をされています。配属して早い段階で業務を任せることができています。  
貴重な人材があすか居宅にきていただきありがたい限りです。専門領域(作業療法士)を活かしながらケアマネジャーとして頑張ってくださいと思います。

(松本勝幾)



手作りの作品

## 作品介绍

### ショート大町

梅雨が明け、服装は長袖から半袖に変わっていきました。ここショート大町では、七夕のイベントに合わせて皆さんで短冊に願い事を書いたり、織姫、彦星を作りました。皆さんの書いているのを見させてもらった所、「いつまでも健康に過ごしたい」や「穏やかに過ごしたい」など書かれていました。

織姫、彦星も皆さん一生懸命作り、綺麗に完成させる事が出来ました。まだまだ暑い日が続きますが、これからも体調に気を付けて過ごしていきたいですね。

(森本 龍馬)



彦星と織姫★



できたよ！



これを貼って完成！



美味しそうなブドウ



水金地火木土天カーブ！！



ププピドゥ♥



わたしの好きなもの 第六十二回

【編み物】・【絵画】



しゅりあちよーく  
めが きみこ  
妻 鹿キミ子さん(87)

子どもの頃は体が弱い子で、学校では体育の授業が受けられなくて、教室から見ているだけでさみしかったよ。だからかね、一人でできる編み物が好きになったんじゃないかな。おしゃべりしたる時も、歌を聴いたる時も、ずっと編みよるよ。頭の中に編みあがったもんが入るとるから、図案なんて見んのんよ。編み物は、お地藏さん、人形の服、杖の持ち手カバー、足カバー、キーホルダー、何だっ作るんよ。しゅりあにきてきたレースのカーディガンも、家にあつたもんにひと工夫して誰も持っていないもんに作り変えよるんよ。みんなが、「おしゃべりじゃね。」と言ってくるんよ。

絵画は、主人が亡くなるちよつと前から独学で描いとつて、そのあと公民館で描きよつたんよ。書道や俳画も大好きよ。かな専門の正筆会で勉強したんよ。

一番嬉しかったんは、天皇后陛下が慰問に来られた時に、皇后様が座っていた私の

左足に手を乗せて、お声をかけて下さったんよ。その時は、バンザイという気持ちだったんよ。

結婚して人並みに幸せだったんじやが、その主人も母も亡くなった時に、もう一度いるんなもん挑戦したいって強く思うようになったね。しゅりあちよーくで書道や絵画や詩吟をするのは楽しいんよ。今日一日、がんばって生きていこうと思えてね。しゅりあちよーくに来させてもらえることを、感謝しています。



編み物の作品

ボトルカバー

作品の数々

作品をバックに！

職員より

魔法のように、妻鹿さんの手から可愛い編み物が生まれ、みなさんがびっくりされます。しゅりあちよーくに行くのを毎回楽しみにされ、とても前向きな妻鹿さんです。これからも、やりたいことをたくさん楽しんで下さいね。

(中谷百合子)

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

通所リハビリテーション ますやちよーく

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

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・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所はる

“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](mailto: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:今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】  
巷ではタピオカブームです。タピオカって何でできているかご存知ですか。キャッサバという芋の一種でそのでんぷんからできています。実はタピオカ食べたことがなかった私…簡単にタピオカが作れると知り、作ってみました。片栗粉でなんちゃってタピオカ！作ったはいけど本物がわからないからこんな固いの？と思いつつ食べました。後、後輩が本物のタピオカミルクティーを買ってきてくれました。感激！本物のタピオカはモチモチしててとってもおいしかったです◎