

10月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算318号

2019年10月10日

POSSIBLE

リハビリデイポシブルみどりい

自宅で安楽に過ごすための日常生活動作訓練

「生きているうちに次の東京オリンピックは見れないと思っていたが、見る事が出来そうで楽しみだ。」

ペースメーカー装着手術後も積極的に運動を続けられる木戸良一さん(90歳)

週二回の定期的なポシブルへの参加、レッドコードによる日常生活動作の反復訓練にて、歩行能力の維持・向上を図ったことで、ご利用開始から7年たっても元気に参加されている。



「自宅ではできない体操がここではできて満足！」



いつまでも元気に
(日常生活動作の維持)

床からの立ち上がりが楽に出来るようになる訓練

息子様宅に宿泊するため、床からの立ち上がり動作を特訓された山田鐵二郎さん(80歳)

レッドコードにおける体幹強化、座位・立位での姿勢保持・椅子からの立ち上がり訓練、トレーナーによる個別対応にて床からの安全な立ち上がり方法の確認・動作の反復訓練を行うことで、「旅行に行けた」と満足されている。



「次は、杖なしで颯爽と歩く事が目標！」



目標別に
個別プログラムを検討実施

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.ポシブル①	1
2.ポシブル②	2
3.ポシブル③	3
4.健康だより	4
5.事業所だより(しゅりあ、つどいの家)	5
6.事業所だより(まやる、ショート大町)	6
7.おもしろきかな我が人生	7
～景山 正志さん～	
8.わたしの好きなもの 第64回	8

こんなところですよ！

リハビリデイ・ポシブルみどりい



サービス提供時間

午前の部 09:00~12:15
午後の部 13:15~16:30

定員 午前午後ともに20名

男女別利用割合

女性 59% 男性 41%

介護度別利用割合

事業対象者・支援
1・2 65%

介護1	介護2	介護3	介護4
-----	-----	-----	-----

年齢別

40代	50代	60代	70代	80代	90代
			38%	43%	

一日の流れ(午前・午後)

8:30~ 送迎(午後:13:15~)
9:00~ バイタルチェック
9:30~ 準備運動
10:00~12:00 レッドコードorマシーントレーニング
or体力測定
利用者様のADLに合わせてグループ
に分かれリハビリを実施
12:15~13:15 送迎(午後:16:30~)

男性の利用者さんも多く、40代から90代まで幅広くご利用いただいております！リハビリ特化ということもあり、みんな元気です！！

空気圧マシーン



実際のレッドコード訓練の様子

準備体操でしっかり身体をほぐします



身体全体でしっかり前に伸び~

座ってできるプログラムも多数



マットを使って足上げ訓練！



ボールを膝で挟んで足だし訓練！

片足を上げて、バランス保持訓練！！



片足立ち、膝曲げた状態から前に伸ばす！



立って行う訓練は、段差昇降・人を避けて安定して歩く方法など多種多様でしっかり汗をかけます！

一人ひとりの希望に合わせた リハビリプログラムをオーダーメイドで提供

希望の生活に向けて、まずは手の届く目標設定

利用者さまに6か月後の希望を思い描いていただき、手が届きそうな目標を共に考え設定頂きます。ポシブルのご利用は目標達成に近づくための第一歩です。

生活様式・身体力を分析して、 「あなた」に最適なプログラムを作成

実際にレッドコードプログラムを行うトレーナーが、利用者さまの身体能力や生活様式を評価・分析、設定した目標に最適なリハビリプログラムを作成します。



専門スタッフが徹底的にサポート

看護師、介護福祉士、健康運動指導士など医療、介護、看護、運動の専門スタッフが、定期的に思いを傾聴することで、徹底的にあなたの希望と勇気をサポート致します。



適切な運動量を可能にして、 筋力・体力を向上

空気によって無段階に運動量を調整できるメディカルフィットネスマシンを導入。一人ひとりに適した運動量を安全かつ効果的なリハビリを可能にしています。



日常生活動作をうまくなるまで反復練習

天井からぶらさがる「二本の紐(レッドコード)」を使って、バランス能力を高め、ふらつきや転倒の不安を軽減させて日常生活の動作練習を可能にしています。



運動プログラムは一人ひとり異なるため、ご自身のペースでご休憩いただけます。簡単な脳トレーニング問題や読書など利用者さん同士の交流も盛んです。

健康だより

骨粗鬆症(骨粗しょう症)



骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向になります。骨粗鬆症の人が骨折すると、背骨の変形や腰痛が起こり、寝たきりの原因になることもあります。骨粗鬆症は、早期発見、早期治療が大切な病気です。

症状

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、背骨(脊柱の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。

原因と病態

- ① 骨の新陳代謝のバランスが崩れる
骨吸収(溶かして壊されること)によって溶けた部分を新しい骨で埋める骨形成(新たに作られること)が足りなくなり、骨の量が減ります。
- ② 骨に蓄えられたカルシウムが血液中に溶け出す
身体に必要な血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補います。すると、骨の量(骨密度)が減ってしまい、骨粗鬆症に繋がるのです。
- ③ 骨質の決め手、骨の強度を高めるコラーゲンが劣化する
骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

診断

診断はX線(レントゲン)検査でも可能です。骨の量や成分(骨密度)を測定するためには、デキサ法(2重エネルギーX線吸収法)、超音波法、MD法、CT法といった詳しい検査があります。

【参考・引用資料】日本整形外科学会「整形外科シリーズ1」

予防と治療

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。

予防



- ・転ばないように注意す
- ・カルシウムを十分にとる
乳製品、魚介類、大豆製品、野菜・海藻類
1日800mgを目標にする
- ・ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
魚介類、大豆製品、海藻類、肉類
- ・適量のタンパク質をとる
肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品
- ・禁煙し、アルコールは控えめにす
- ・運動
散歩や一分間片足立ち運動など
日光浴(15分～30分程度)をする
- ・過度なダイエット、偏食は避ける



治療

患者さんの状態に合わせて、内服薬(骨吸収抑制剤、骨形成促進剤、ホルモン剤、各種ビタミン剤など)や注射(カルシトニン製剤)などによる治療を行います。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。閉経後の女性の方には、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。



※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きますようお願いいたします。

感謝祭



しゅりあちよーく

9月19日(木)

秋は行事が
盛りだくさん!

8月18日(日)

つどいの家

利用者様に日頃の感謝の気持ちを含めて、感謝祭を開催いたしました。

今年は百寿をはじめ、18名の寿賀を迎えられた方がおられました。今年もフォーブル様から、車椅子の贈呈と出し物を披露していただきました。懐かしい唄や小芝居で、利用者様も大笑い。とても楽しいひと時を過ごしました。

続いて職員による寸劇です。殿や姫に扮した職員の姿を見て、利用者様も釘づけでした。たくさんの方の笑い声と笑顔



職員の寸劇



どじょうすくい



フォーブルの方々のお出し物

感謝



を見るのができ、職員も盛り上がりました。「一緒に記念撮影をしたい!」という利用者様のひと声に、一人増え二人増え、最後は利用者様、職員全員の集合写真となりました。これからも色々なことに、利用者様と一緒に挑戦していきたいと思えます。

宗金 珠美



記念の集合写真

毎月盛りだくさんのつどいの家。今月も本当に行事が多くご利用者の皆さんが疲れないか心配していましたが、そんな心配もなくどの行事にも元気に参加して下さいました。

皆さんの笑顔がたくさん見ることができ、今月も大成功!日々皆さんを笑顔に思っている職員ですが、逆にご利用者の皆さんから笑顔をいただいている毎日です。

それでは、一部ですがご紹介させていただきます。

まずは、オレンジカフェへ参加し「AYAKA」さんの歌&ティータイム、そして、つどいの家の敬老会、移動ブティックでのお買い物。そして今年も緑井小学校の運動



AYAKAさん



緑井小の運動会



がんばって〜!!



若林 二三枝



これはどうかね?



どれがいいかねえ

これからもつどいの理念、『ここ!ほっこり!ゆったり!すこそっ!』をモットーに皆さんと沢山の想い出を作っていきたいと思えます。

会に行かせていただきました。どの行事も皆さん笑顔、笑顔、笑顔。今月も大、大、大成功。特に移動ブティックでは、中々外での買い物の機会も少なくなり久々の買い物。皆さん目移りされ品物選びに苦戦されておられました。「これどう思う」「ちょっとサイズ合うかみてや」「今から着れそうかね」...など、ショッピングを楽しまれておられました。

祝 百寿



シヨートみどりい

9月9日(木)

祝、百寿。福廣ツヤ子様。大正8年5月17日生まれ。シヨートステイみどりいでは9月19日(木)に敬老会を行いました。

今回は福廣様を含め5名の方の長寿のお祝いをさせて頂きました。普段シヨートステイでは、「ご家族に来ていただき何かをする機会は少ないのですが、今回は、「ご家族もご招待させていただき、大人数でお祝いをすることが出来ました。

当日、「ご家族が集まることで利用者様もいつもとは違う笑顔を見せていただき、職員としては「ご家族の力には勝てない」と少し寂しい気持ちもありましたが、こういう会を開



百寿おめでとございます♥



歌のプレゼント♪



ご家族とお祝い

くことで「ご家族とも普段出来ない交流が出来、利用者様と笑顔でお祝いが出来る事をとて嬉しく感じました。

今回、職員からは感謝状といつもの感謝の気持ちを込めた歌のプレゼントをさせて頂きました。参加された皆様から「ありがとう」「上手だったよ」などの言葉を頂きました。

来年も再来年もずっと皆様と共にこういう会を開ける事が出来たら幸せだなと強く感じました。皆様、これからもよろしくお願ひします。

加川修太郎

『敬老会』

シヨート大町

9月15日(日)

今回の敬老会は、歌声ボランティアさんともう一組のボランティアさんに来ていただきました。カープ応援歌「それゆけカープ」に合わせて銭太鼓を披露してくださいました。

歌声ボランティアの方々は、着物やエレガントな洋服を着て来られ皆さんの為に歌や踊りを披露してくださいました。

「ご利用者の方々はボランティアさんを見て「いつもと違うね！」など言われ、とても喜ばれていました。

百寿、米寿、傘寿、喜寿の方々をご紹介し、お一人おひとりに職員からのメッセージカードをお渡ししました。百歳になられた日野出様か



百寿おめでとございます



手拍子♪♪♪



ボランティアの皆様による銭太鼓

ら「ここでこうして居られるのも皆さんのおかげです。ありがとうございます」とごあいさつをいただきました。他のご利用者は涙を流され感謝してくださいました。

ボランティアの方々にも職員からメッセージカードを渡し日頃の感謝の気持ちを伝えました。

「ご利用者・ボランティアの皆さんとケーキを食べながらお祝いし「こんなにおいしい物がたべれるなんて幸せ」と喜んでいただきました。また来年もこうして皆さんとお祝いできる事を楽しみにスタッフ一同頑張りたいと思ひました。



おもしろきかな我が人生

ショートステイ大町

かげやま まさし
景山 正志 さん

昭和17年3月11日生まれ(77歳)

趣味・・・カラオケ



【幼少期】

生まれは鳥取県、甲府で3人兄弟の末っ子で生まれました。上が兄と、姉が一人ずついました。若いころは、大山が見える所で、周りは田んぼが多い所で育ちました。学校は工業学校へ、はじめに汽車を使い通ってました。地元では、よくスキーをしていました。

【お仕事】

卒業後、「電気屋になりたい」と思い大阪へ研修に行き、その後、大阪で三洋電気就職しました。そこでは、色々な家に行つて洗濯機や冷蔵庫を直していました。時には、当時、テレビの「テ」の字もわからない中、テレビを修理したこともあります。

【結婚】

のちに転勤で広島にきました。そこで友達の紹介で今の奥さんと出会いました。

バリバリ働いて景色の良い土地を買い今の家を建てました。

そして息子と娘が生まれ、4人で暮らし一家の大黒柱として皆を支えていました。

【野球】

仕事をしながら軟式野球にも参加していました。ポジションはキャッチャーで4番バッターをやっていました。ホームランを何本も打っていました。息子も少年野球に夢中になり、色々と教えていました。

【定年後】

退所後からは、あらゆる通販の通信を受けたり、パソコン教室へ通ったり、ゴルフもしたり色々やっています。

【好きな事】

釣りが大好きで、一年中海に行っていました。中でも夏がよく釣れています。70センチぐらいのブリや鯛も釣ったことがあります。そして釣った魚を自分で捌いて刺身にして家族にふるまっています。

またカラオケも好きで会社のOB会でのカラオケにも出席したり、家でテープで歌ったりしていました。

好きな食べ物は魚で主に刺身と焼酎とひややっこで、これらを晩酌に食べて一日を終えています。



錦帯橋にて



職員より
いつも大きな声で呼んでくれる景山さん、これからもよろしくお願ひします。大きな声を聴くたびに私も負けずに元気に頑張ろうと思えます。今度、釣りを挑戦してみようと思うので色々教えて下さい。
森本 龍馬



旅行先で



退職祝いの旅行



退職日、ご自宅にて



【書道】



レジデンス

いながき みつえ
稲垣 光恵さん(97)

『今から四十数年前、主人が定年して五日市に家を建てたの。その近所に自宅で書道教室をされているお宅があり、仲良しグループ4人で書道教室へ通い始めたのよ。ひと月に2日、楽しくおしゃべりしながら数枚書く。この時間がとても楽しくてね、ここ(レジデンス)に来るまで通ったのよ。40年以上もね。』

少しはにかみながらお話をしてくださいました。お部屋には以前書かれた作品が飾られています。さすがの腕前です！

レジデンスに来られてからも毎週水曜日の午後、2階サロンで行われている書道教室に参加されています。

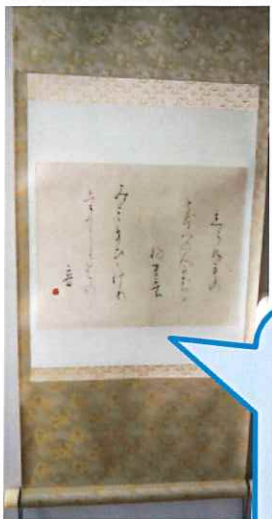
『ここにも書道教室があつて嬉しかったわ。でもこの皆さんはまじめな方ばかり。おしゃべりされている方いらつしやらないから(笑)』と笑顔で答えてくださいました。



集中



見事な出来栄です



お部屋にある掛け軸

職員より

とても若々しく実年齢を聞いて今でも驚いています。

穏やかでお話のお好きな稲垣さん。これからも好きな書道を続け、レジデンスで元気に楽しく過ごしてください。いつでもお話し相手になりますよ♡

(河野 由貴)

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 すてっぶ

小規模多機能型居宅介護事業所

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

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

緑井2丁目9・31・102

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

サービスタワー 高年齢者向け住宅

レジデンスあすか

あおぞら保育園

緑井2丁目9・31・101

あすか訪問看護ステーション

昆沙門台東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 ぱる

昆沙門台東1丁目24・16

デイサービスセンター

しゅりあちよーく

【編集者のつぶやき】

最近仕事所窓を開けて仕事をしています。心地よい風が入ってきます。もうすっかり秋ですね。秋と言えば、スポーツの秋！いそいそと出掛けては応援しています。娘のテニスの試合、息子のサッカーの試合、姪っ子甥っ子の運動会、サンフレの試合・・・そして自分でも！12月にあるマラソン大会に向けて、そろそろ走る練習を始めなければ！と思う今日この頃。7月に走ったときは、練習不足で思うように走れずみんなに迷惑をかけてしまいました。今回はリベンジです！