

11月号

ニューズレター

あすか



通算318号

2019年11月10日

デイサービスセンター

# まやるちよーく祭



わー！すごいね



一緒にの外出もええね！



広い会場ね

フジグランにはご本人はもちろん、ご家族や友人、そして買い物客にも、たくさんの方に楽しんでいただきました。

展示作品は絵画・書道・タイルモザイク・ちぎり絵・パッチワーク・手芸・園芸等の力作揃いです。また、昼休憩の時間に制作された花紙壁画・おみこし、急遽、男性会を結成し制作された案山子など、利用者様全員で取り組まれた作品もあり

まやるちよーく祭開催  
10/4(金)～10/17(木)

まやるちよーく祭は、まやるちよーくのみなさまが一年間取り組んできた成果を発表する場です。

①フジグラン緑井のギャラリーでの展示会、②病院新館の玄関でのいけばな展、そして10月16日に開催した③カラオケ大会の3部から構成されています。



ます。小人数づつのグループで見に行きました。「見事じゃねー！」家族と見に来ただけと初めて褒めてくれたのよ」「次はこういう作品が良いね」と車の中では来年の話が始まります。

期間中一般の方から「展示会を見させてもらい感動して涙が出ました。沈みがちな娘にも見せて元気づけたい。」とお電話を頂きました。皆様の生き生きとしたパワーが鑑賞される方にも伝わり、さらに広がっていくことに職員一同感激しています。

さあ、また来年も元気でまやるちよーく祭を開催しましょうね！  
(藤澤聡子)

## 【目次】

1.まやるちよーく祭①	1
2.まやるちよーく祭②	2
3.まやるちよーく祭③	3
4.健康だより	4
5.おもしろきかな我が人生	5
～脚本家 内館牧子さん～	
6.事業所だより(ショートみどりい、ショート大町)	6
7.事業所だより(デイ大町)	7
8.作品紹介(しゅりあ)	7
9.わたしの好きなもの 第65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。



# デイサービスセンター まやるちよーく祭① フジグラン展覧会



休憩しながら鑑賞



これが私の作品？！



これいいねー



笑みがこぼれます



私が描いたんですよ



私の作品！



笑顔いっぱい



壁画頑張ったよね



真剣な眼差し



玄関に花の香りが漂います



先生と一緒に外出

## デイサービスセンター まやるちよーく祭② 生け花展



皆様真剣です

まやるちよーく玄関では生け花展を開催しました。後半のグループの方は展示した後、講師の山根先生と一緒にフジグランの展覧会へ鑑賞に出かけました。期間中玄関に良い香りが漂い来客も足をとめて見入っていました。花つて心が和みますね。



# デイサービスセンター まやるちょーく祭③ カラオケ大会

開催10/16(水)

のど自慢の方の発表の場としての「カラオケ大会」。朝から女性会を開き紙垂(しで)を制作し、秋祭りの飾り付けが整いました。皆さん伸びのある声で熱唱され、応援される方も力が入っておられました。結果発表前に、仮装した所長奏でるピアノで「秋の風になつて」を皆で歌いました。笑顔いっぱいの発表会でした



立ち姿が素敵です



結果発表



熱唱



飾り付け制作中



## まやるちょーくの特徴

★ニーズに合ったきめ細かいサービスを行っています★

- ①専門の講師による多彩なプログラムを提供しています  
(音楽・生け花・書道・絵画・民謡など)  
経験豊かな職員による小さなグループでの活動も行っています  
(園芸・ちぎり絵・手芸・タイルモザイク・カラオケなど)
- ②ゆっくりとリハビリに取り組める環境を作っています  
(マシンによるパワリハ・マット運動・歩行訓練等)
- ③グループ対応が困難な方には個別プログラムの提供しています  
(個浴・アロマ・関節可動域訓練等)
- ④医療ニーズの高い方への行き届いた対応を行っています  
(胃ろう造設の方、褥瘡のある方、在宅酸素の方等)
- ⑤医療機関併設の為、緊急時の対応が迅速にできます
- ⑥おひとりおひとりへきめ細かい食事対応を行っています  
(普通食・やわらか食・一口大・ソフト食等)

無料体験も受け付けております

☎082-870-3800

お気軽にお問合せください

# 健康だより



## 住居内の温度管理によるヒートショック予防

### ヒートショックとは

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害ととらえることができます。例えば、寒い冬の入浴時、暖房のよく効いた部屋から寒い脱衣所へ移動し服を脱ぐと身体が急に冷やされます。その後、熱い湯船に浸かることで、急激に身体は温められます。身体が急に冷やされたり温められたりすると、血圧や心拍数に急激な変化が起こり心臓に負担をかけ、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞が起こりやすくなります。この血圧の急激な上昇や下降、心拍数が速くなる状態のことをヒートショックといい、特に冬場に多くみられ高齢者に多いのが特徴です。

### 入浴に伴う血圧の変動

ヒートショックは、身体全体が露出する入浴時に多く発生します。

1. 寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、身体から熱が奪われないように毛細血管が収縮し、血圧が上昇(↑)
  2. 浴槽に入り、熱い湯に触れると交感神経が緊張するため、血圧が急激に上昇(↑↑)
  3. 浴槽内で肩までどっぷり湯に浸かると、水圧により心臓に負担がかかり、さらに血圧が上昇(↑)
  4. その後、浴槽内で身体が温まると血管が拡張し、血圧は急激に下降(↓↓)
  5. 浴槽から上がると水圧がかからなくなるため、血圧は下降(↓)
  6. 入浴後、脱衣所が寒いと温まった身体が冷えるため、熱が奪われないように再び毛細血管が収縮し、血圧が上昇(↑↑)
- このように冬場の入浴に伴う一連の行為は、血圧をジェットコースターのように大きく変動させる要因となり、ヒートショックの危険を伴います。

### ヒートショックの影響を受けやすい人

1. 65歳以上の高齢者
2. 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気を持っている人
3. 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器の病気を持っている人
4. 不整脈がある人
5. 肥満気味の人
6. 熱い風呂に入る人
7. 一番風呂に入ることが多い人
8. お風呂に首まで浸かって入る人
9. 飲酒して入浴する人

## ヒートショックの対策や予防法

### 入浴する時の対策

#### 1. 食後1時間以上空けてから入浴する

食後すぐの入浴は避けましょう。食後は、消化器官に血液が集まり、血圧が少し下がりがちなので注意が必要です。



#### 2. 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む

入浴すれば汗をかき、体内の水分が出ていくので、補うために水を飲みましょう。水分が減り、血液がドロドロになると、心筋梗塞や脳梗塞になりやすいです。

#### 3. 脱衣所を暖かくしておく

脱衣所に暖房器具を置き、暖かくして居室と脱衣所との温度差をなくしましょう。



#### 4. 浴室を暖かくしておく

浴槽の蓋を開け、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまいて浴室を暖め、脱衣所と浴室の温度差をなくしましょう。

#### 5. お湯の温度は低めに

風呂のお湯の温度は、熱いと心臓に負担がかかるので、設定温度は41℃以下(38℃～40℃)程度のぬるめにし、お湯の温度は低めに

#### 6. かけ湯をしてから浴槽に入る

いきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からお湯をかけて、お湯に身体が十分に慣れてから浴槽に入るようにしましょう。

#### 7. 半身浴にする

全身浴は身体にかかる負担が大きいため、半身浴にして身体にかかる負担を減らしましょう。

#### 8. 急に立ち上がらない

浴槽から出る時に、急に立ち上がると血圧が急激に下がり、立ち眩みを起こして危険です。

#### 9. 飲酒して入浴しない

飲酒すると血管が広がって血圧が下がります。その状態から急に血圧が上がると、よりヒートショックの危険性が高まります。

### トイレでの対策

#### 1. 暖房器具を置く

冬場に冷え込むトイレでは、「トイレ用ヒーター」を置くことや「温水暖房便座」を取り付けることが望ましいです。



#### 2. トイレに行く際は、上着を一枚羽織る

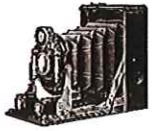
カーディガンやはんてんを一枚羽織り、上半身を暖かくしておくことで下半身の冷えが軽減されます。



【参考・引用資料】地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所「冬場の住居内の温度管理と健康について」

※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。

# おもしろきかな我が人生



うちだて まきこ

## 脚本家 内館 牧子 さん

「くすんだジジババにはなりたくない」

2019年10月26日(土)

会場:リーガロイヤルホテル広島

1948年9月10日 秋田市生まれの東京育ち

武蔵野美術大学卒業後、三菱重工業(株)入社

13年半のOL生活を経て、1988年に日本テレビ水曜グランドロマン「バラ」で脚本家デビュー

2003年4月 東北大学大学院文化研究科宗教学研究室に入学。2006年3月に終了



今年の『心とディナーの夕べ』は、女性で初めて横綱審議員を務め、大河ドラマ「毛利元就」はじめ多くのヒット作品の脚本を手掛け、最近の小説「終わった人」、「すぐ死ぬんだから」が大ヒットしている脚本家、作家の内館牧子さん。「くすんだジジババになりたくない」というシヨッキングなタイトルでお話をいただきました。今年71才の内館さんはとてもおしゃれでステキでした。講演内容を「ご紹介」します。(高橋 真弓)

みなさまこんばんは。実は私、今年の4月お花見に行つて、桜をみていたら転んで足の指を折ってしまいました。まだ、筋力が回復していませんので杖をついて参りました。広島にゆかりのある作品は「夏服の少女たち」と大河ドラマの「毛利元就」の脚本を書きました。「夏服の少女たち」旧広島県立第一高等女学校の生徒が学徒動員で市街の建物取り壊し作業中に被爆し、全員がなくなった物語です。大河ドラマの話が来たときに、信長、秀吉、家康を主人公にする視聴率が5%アップ。するとわれ、毛利元就が主人公では視聴率を稼ぐのは難しいと言われていました。元就は58歳で敵島の合戦を行いました。人生50年の時代で58歳と言えば現代では94歳にあたります。私は、94歳で新しい挑戦をしたこの「毛利元就」という男性を魅力的に書きたいと思いました。多くの方々のご協力をいただき思いのほか視聴率が高かったのでほっとしました。

最新作「すぐ死ぬんだから」が大ヒット。最近「すぐ死ぬんだから」という小説を書きました。前作の「終わった人」より売れているんです。これは、年をとったら男の人も女の人もじぶんにかまっておしゃれをしないといけないという小説なんです。

「人は中身が大事で、すがたかたちは問題ない」とよく言われます。しかし、中身は話をしてつきあってみないと分かりませんが見た目はすぐ分かります。年をとると多くの人が「どうせ、すぐ死ぬんだから。」といって、自分に手をかけない。入れ歯もいれない人が多いです。でも今は人生100年、すぐには死にません。

先日、ある70〜80代の男女が集まる会にオプザーバーとして参加しました。驚いたのですがそこでは素敵なおじいさん、おばあさんと、そうではない人と完璧にふたつに分かれていました。見てみると、そうでない人たちは、ふてくされて、やけになっているのが分かりました。素敵な方々は、自分に自信をもっていますから、ゆとりがある。いきいき、はつらつしていました。それを見て、次は70代後半の女性を主人公にして小説を書こうと思いました。

主人公は、「はな」、東京で酒屋を営んでいます。仕事も忙しくて夜は化粧水をバシャバシャとつけてすぐ寝るような人でした。あるとき娘と一緒に外出して、年よりも老けて見られてシヨックを受けます。それから自分とともに夫のことも改革しようと決意します。徐々

にふたりの見た目が素敵になってゆく、78、79歳の「夫婦の物語」です。

「くすんだジジババにならないために」この小説を書く前に、メイクアップと洋服のプロに取材をしました。メイクを聞いたのは世界的に有名な1948年生まれのマサ大竹さん。洋服は1949年生まれのファッションデザイナーの横森美奈子さん。別々に話を聞きました。

大竹さんは、「まず、デパートの化粧品売り場に行きなさい。買わなくてよいので相談してください。何回か行って教えてもらううちに変わってきます。男も女も若くみられるためには肌が決め手です。いまからでも化粧水と乳液とクリームをそろえなさい。ゆとりがあればパックをしなさい。これで3か月後には変わっている。」と言っていました。これなら出来るかもしれない。

横森さんにも同じことを言いました。「デパートかブティックに行きなさい。グレーや黒もよいが、そこにスカーフでオレンジやピンクを出すとおしゃれになる。」多くの人は、「わたくしに似合う服を選んでください」言うがそうではなく、「元氣に見える服を選んでください。」と聞くべきだと。3、4回通って本当に欲しい服が見つければ購入したらいいのです。



次号に続く

# 運動会



## ショートステイみどりい

10月4日(金)

ショートステイみどりいでは、年号が令和に変わってから2回目の運動会を行いました。

今回は赤組・白組に分かれ個人競技を行いました。

『倒しちゃダメよゲーム』はタオルにペットボトルを置いて倒さずに足で手繰り寄せ、足元まで寄せるのが早い人の勝ち。これがなかなか難しく、早くしようとするとペットボトルが倒れてしまったり、慎重になりすぎると時間がかかってしまったりするのですが、皆さん上手に足だけを使って手繰り



パン食い競争



応援合戦



個人競技 倒しちゃダメよ



赤組勝利！トロフィー授与



職員によるマイムマイム

寄せていました。続いている『パン喰い競争』では口でかぶりつく人、手で取る人など様々。カメラを向けるとみなさんポーズを決めて下さいました。スタッフの出し物は『応援合戦』と『マイムマイム』。様々な仮装で盛り上げました。マイムマイムを踊っている途中、カツラが落ちるなどのハプニングもありましたが、笑って楽しい時間を過ごしました。



(岡田 真紀)

# 大運動会



## ショートステイ大町

10月28日(月)

ショートステイ大町では10月のイベントとして運動会を開催いたしました。

始まる前から「私は赤(組)か？白(組)か？」と利用者様の興奮気味な声が聞こえており、みなさまやる気満々！

無事整列すると皆様集中され逆にしーんとなってしまうハプニングもありました。

行なった競技は3種目。まずは足のみで隣の人に渡していく「ボールころがし」

足を動かすのが難しくてもスタッフと協力して頑張りました！

2種目は「玉入れ」スタッフの持つかご目がけて玉を投げておられました。精一杯になるあまり、落



がんばって～



ボールころがし



ひとつつ  
ふたつつ  
みつつつ

さあ、玉入れがはじまりますよ！

ちた玉を拾って投げようとされる方もいたため、急遽落ちた球を拾うスタッフも動員されるほど盛り上がりおりました。

最後の種目は「借り物競争」両チームのキャプテンがくじを引くと偶然二人とも「男性スタッフ」のくじを引き、必死にゴール！

一緒に走るスタッフも息が切れながら盛り上げておりました。

種目が全て終わり、結果、紅組430点、白組460点の僅差で白組の勝利となりました。

振り返ってみると利用者様よりスタッフのほうが楽しんだ？と思うようなイベントとなりました。

# デイあすか大町での取り組み

デイサービスあすか大町では……  
 良く利用者様の中に「昔と比べて今は声が出なくてね。」と言われる方がよくいらつしやいます。そのような方の為に現在「ワッショイコール」という大きな声での掛け声体操を行っています。効果の一部としては

- ① 脳と体を活性化させることが出来る
  - ② 集中力や判断力の向上(一時的)
  - ③ ストレス発散
  - ④ 肩こりや腰痛の改善(ストレスが溜まると緊張状態が続きます。大きな声を出すことで体内に多くの酸素を取り込んで筋肉への血流も増加)
  - ⑤ 胃や腸の不調の改善などがあります。
- それらの効果を期待しプログラム終了後に「ワッショイコール」をする日課にしています。やり方は「ワッショイコール!」(皆さんにも言っていたたく、パンパンパ、パンパンパン(手拍子♪)ワッショイー!!(ガッツポーズで)「出来るだけ大きな声を出して頂けるように職員も大きな声を出しています。是非、足を運んで見にいらして下さい。元気いっぱいです。」



ワッショイ!



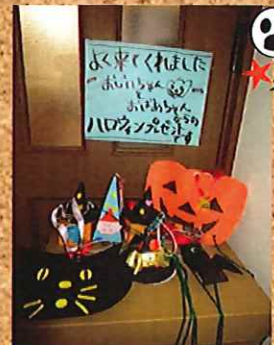
★お知らせ★  
 11/25(月)〜11/30(土) 10:00〜15:00 (昼食の時間帯を除く) デイサービスフロア内で『作品展』を開催します。日頃の利用者様の取り組みの様子をお伝え出来ればと思っています。色々な方に来ていただきたいと思しますのでお気軽にお越しください。  
 (安井 由香里)



## 作品介绍

ハロウィンのお菓子入れ作り  
 ぱるの仮装した子供たちにプレゼントする、お菓子入れを作りました。  
 子供たちは手作りの贈り物を、喜んで持ち帰りました。

## しゅりあちよーく



メッセージも付けました

ぱるの子どもたちも大喜び



たくさん作りました



色々なデザインができました

わたしの好きなもの 第六十五回

【編み物】



いわや

くすみ みきよ  
久須美 規世さん(99)

私は昔から手仕事が好きでしてね、何でもしていましたよ。特に編み物が好きでしてね、時間があればよくしていましたよ。

編み物を始めたきっかけは覚えていませんが、本を読みながら独学で編み物を覚えましてよ。最初は、マフラーを編んでいましたね。マフラーを編むのは簡単だったので慣れていけば、セーター、カーデガンなども編むようになっていきましたね。手袋も編んだことがあるんですが、あれはなかなか難しかったですね。

編んだ物は、旦那や子供にあげていましたね、それだけじゃなくお世話になった方や、近所の方にもあげていましたよ。渡すとみんな笑顔になりましたね、とても喜ばれましたよ。それがともうれしくてですね、ますます編み物が好きになりましたよ。今でもね、編み物をするのは楽しいです

ね。暇があれば、食器洗いを編んでいますよ。毛糸で編んだ食器洗いは、洗剤が必要ないくらいよく汚れが落ちるんですよ。これを渡してあげるとみんな喜んでいただけですよ。編み物をして、笑顔をもたらすことは私の元気の源ですからね、ずっと続けていきますよ。



魔法の手ですね★



マフラー♥



真剣な眼差し



何ができるか楽しみです

いつも笑顔で職員に話しかけていたみたいで、体の調子は大丈夫かなど気遣っていただいて、とてもうれしく思います。久須美様とお話すると、私たちも笑顔が増え元気をもらっています。これからも、趣味の編み物を続けながら元気に過ごして下さい

荒蒔伸治

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

まやるちよく

通所リハビリテーション すすつが

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

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

相談支援事業所 ぱる

緑井2丁目9・31・101

“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:今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】

今年、台風による甚大な被害を各地にもたらし、被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。予測できない災害が起きてしまうのは、地球温暖化が進んでいることを痛切に感じます。まず、自身ができることとして、買い物にはエコバックを持参する。エアコンの温度設定を冷房は一度高く、暖房は一度低く設定する。なるべく休日は公共交通機関を利用するなど意識して行っていこうと思います。