

12月号

ニュースレター

あすか



通算319号

2019年12月10日

デイサービスセンター しゅりあちよーく

しゅりあちよーくとは、
ネパール語で
『太陽の広場』です

書道、絵画、
手芸、音楽、
詩吟…などな
ど、選べるプ
ログラム

天井から吊る
されたレッド
コードという
紐で、リハビ
リができます

1日を通してト
レーニング、
趣味活動が
できます

男性が多く利用
されています

理学療法士、
トレーナーに
よる機能訓練
を積極的に
行っています

こんな方におすすめです

- ☆年を重ねても自分らしく生活したい方
- ☆趣味活動もリハビリも両方したい方
- ☆マシンを使ってリハビリしたい方
- ☆日常生活の動作をムリなくスムーズにしたい方

マシントレー
ニング機種が
多数あります

～趣味も特技もリハビリも いつまでも自分らしくいきいきと～



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.しゅりあちよーく①	1
2.しゅりあちよーく②	2
3.しゅりあちよーく③	3
4.健康だより	4
5.おもしろきかな我が人生(後編)	5
～脚本家 内館牧子さん～	
6.ベストショット賞①	6
7.ベストショット賞②	7
8.ベストショット賞③	8

デイサービスセンター しゅりあちよーく

それぞれのプログラムは利用者様の身体能力を定期的に測定し、リハビリスタッフ共同でお一人おひとりに合わせた形で実施しています。

①レッドコード

天井からぶら下がる二本の紐(レッドコード)を使って運動し、バランス能力の向上、姿勢の改善を行います。レッドコードを持つ事で安心感が生まれ、普段より大きな動きができ、反復練習を行うことで日常生活動作の獲得を目指します。



レッドコード



レッドコード

②マシントレーニング

★ボディリペアシリーズ5機種

運動に不安がある方でも易しく体を動かすことができるマシンで運動をします。特にひねりの動作などは体幹深部筋(体の中心に近い筋肉)が鍛えられ、姿勢の改善に繋がります。全身を動かすことで眠っている筋肉を呼び起こしていき、脳をも刺激し活性化させることができます。

★パワリハ2機種

立ち上がりや歩行、起き上がり動作などができやすい体になります。

★ニューステップ2台

有酸素運動を目的としています。負荷が少ない運動を無理なく続けることで全身持久力を向上させることができます。



ニューステップ



パワリハマシン



マシントレーニング



③自宅でも行える訓練

準備体操・ストレッチ、ボール体操、青竹踏み、平行棒を使った立ち上がり練習などを行っています。これは自宅に帰っても一人でできる運動です。運動習慣がない方でも簡単にできるので定着していけるよう、繰り返し行っています。ご希望者には足浴・手浴も行っています。



自宅でも行える運動



平行棒での運動



利用者様の声



皆さんで園芸



収穫した大根の調理

(Aさん 89歳)

週1回しゅりあちよーくを利用されて6年運動と趣味活動(手芸)を楽しみに参加されています。以前は肩こりで指圧に通っていましたが3年前からレッドコードを始め、全身をしっかり動かすことで症状が改善し、指圧に通わなくてもよくなりました。趣味活動でも運動でもしゅりあちよーくは充実しているので今後も継続し、一人暮らしをしていきたいと思われています。これからもAさんの一人暮らしが安全にいきいきと続けられるようにお手伝いしていきます。

(Bさん 85歳)

週1回しゅりあちよーくを利用されて1年レッドコードとマシントレーニングを中心に利用を始めました。変形性膝関節症と両指の変形と震えがありますが、外出する勇気が持ったことと、大好きな園芸もやってみたいと思うようになりました。今は、週2回に利用を増やし、しゅりあちよーくの園芸を頑張っていたいでいます。自宅の庭でも畑を作ろうかと考えておられます。



真剣な眼差しで手芸に取り組みられています

余暇活動



将棋



トランプ



脳トレ



麻雀



健康だより ノロウイルス感染対策



なぜこの時期に「ノロウイルス」に注意が必要か

ノロウイルス感染症は、幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症で年間を通して発症します。長期免疫が成立しないため何度も感染する可能性があります。ノロウイルスは抵抗力が強く外界であれば1ヶ月近く、低温になるとさらに生き延びるため、特にこれからの冬場、主に11月頃から流行しはじめ12～2月にピークを迎えます。

①「ノロウイルス」ってどんなもの？どこにいるの？

- ▶ 普通の細菌に比べ直径約3万分の1mmと小型のウイルス。感染力が強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症する。
- ▶ 感染力が強く、十分な衛生管理が必要。アルコール等の消毒薬は効きにくい。
- ▶ 完全に死滅させるには85度以上で1分以上の加熱が必要。
- ▶ ウイルスは“貝類の内臓”に蓄積されていて、生で食べ始める11月くらいから患者が増加する傾向がある。

②どうやったら感染するの？(感染経路)

- ① 経口感染 ▶ 牡蠣などの二枚貝の生食や、十分な加熱をしていない状態で食べた場合。
▶ ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道水を消毒不十分で飲水した場合。
- ② 接触感染 ▶ 牡蠣など汚染された食品や便・おう吐物に接触した手を介して感染。
- ③ 飛沫感染 ▶ おう吐物などからの飛沫を吸入して感染。
- ④ 空気感染 ▶ おう吐物や下痢便の処理が適切に行われなかったために残存したウイルスを含む小粒子が空气中に舞い上がり吸入して感染。

③どこで増殖するの？

ノロウイルスは、人間の腸以外では増殖しません。ただ、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能です。

④ノロウイルスの潜伏期間と感染期間？

潜伏期間:発症するまでは平均24～48時間。早い人だと6～10時間。
感染期間:下痢消失後48時間から最長10日間。

⑤どんな症状がでるの？

微熱、激しい下痢、おう吐、腹痛など(潜伏期間は1～2日、感染しても症状が出ない人もいます。健康な人であれば1～2日で回復、子供やお年寄りでは重篤化することもあります。)また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状で終わる場合もあります。

⑥ノロウイルスが発症した場合の治療法は？

現在、ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると「脱水症状」になりやすく、症状が少し落ち着いたらずいづつ水分補給を。(乳幼児の場合、ジュースや牛乳などの濃い飲み物を与えたり、一気に飲ませると吐き戻してしまうことがあるので要注意)また、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがあるので使用しない。

⑦ノロウイルスの感染を広げないために！

食器・環境・リネン類などの消毒

- ▶ 感染者が使った物やおう吐物がついたものは、他のものと分けて洗浄・消毒しましょう。
- ▶ 食器等は、食後すぐ、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液に十分浸し、消毒しましょう。
- ▶ カーテン、衣類などが汚染した場合0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液に十分浸し、消毒しましょう。
- ▶ 洗濯する時は、洗剤を入れた水の中で静かに揉み洗いし、十分すすぎましょう。高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。
- ▶ ドアノブや便器の周り等は0.02%の次亜塩素酸液で拭き取り消毒しましょう。

*【0.02%の次亜塩素酸ナトリウムの作り方】
台所用塩素系漂白剤の原液を10ml(ペットボトルのキャップ約2杯分)を、2Lの水で溶かす

おう吐物などの処理

- ▶ おう吐物やオムツなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。

* 使い捨てのマスクや手袋を着用し、あればビニールエプロンなどを着用する。

- ① ペーパータオルなどでおう吐物が広がらないように集め、ビニール袋に入れる。
- ② ペットボトル2Lの水に台所用塩素系漂白剤を計量カップ50ml入れて消毒液を作成。
- ③ ペーパータオルや新聞紙を敷いて、消毒液をまんべんなく染み込ませ約15分置く。
- ④ 消毒後回収し、仕上げに水拭き。



- * 拭き取ったおう吐物や手袋などは、塩素系漂白剤をふりかけ、二重にしたビニール袋に入れ、口をしっかりと結んで処理する。
- * しぶきなどを吸い込まないように注意。
- * 消毒液は誤って飲用しないように、「消毒液飲用禁止」と書いておく。
- * 塩素系漂白剤は、おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがあるので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用する。
- * 塩素系漂白剤を使用したら、必ず換気を行う。
- * 終わったら丁寧に手洗いをする。

※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

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(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

11月号のつづき

「すぐ死ぬんだから」は老人たちの免罪符

世の中の人はナチュラールが好きです。でも毛穴開きつぱなしでナチュラールはしないでしよう。シミやしわを美しく見せる工夫が必要で、ナチュラールと無精は違う。眉はぼさぼさ、白髪もバサバサ。これは無精。でも、眉や髪に少し手を入れることで人は変わります。見ていると分かるのですが、だいたい外側が素敵な人は中身も素敵。そうではない人は、実はその部分で中身が欠けていることが多い。これは、きれいとかきれいではない、お金があるとかないとかではなくて、自分にどこまで手を入れるか、自分をどこまで大事にしているかが問題なのです。

主人公の「はな」は「不精な人のところには行かない。ジジくささ、ババくささがうつるから」と言うんです。自分もちゃんとしなくてはいけないと思ふのですが、手を抜いている人の中にいると「いいじゃん、いいじゃん、すぐ死ぬんだから」になってしまふんですね。「どうせ、すぐ死ぬんだから」と自分で、自分を放棄している。自分自身を虐待しているのと同じです。自分は、年をとったらどんどん薄汚くなつていきます。

「この本を書くときに気づいたのが「すぐ死ぬんだから」は実は老人たちの免罪符になってるんですね。免罪符というのは罪を許してもらおうことなんです。」「すぐ死ぬんだから」と言われると、周りの人も「きれいにしなさい、最低限の身だしなみをしなさい」とは言えなくて「そうよね」となるんです。セルフネグレクトは行くところまで行くと、ごみ屋敷となります。自分に手をかけて外見をよくするよう努力することがどれだけ大切かを化粧心理学のパイオニアである東北大学教授の阿部先生にお聞きしました。阿部先生は「スキんケアとは肌と

か髪の毛に手を掛けること、メイキャップとは化粧をするとか、家をきれいにするとか、つまり外側のことです。スキんケアとメイキャップ、化粧にはこの二つがある。「スキんケアは自らをいづくしむ行為であり、安らぎとともに本人が癒される。メイキャップは自らを飾る行為であり、社会と対面する励みになる。」とおっしゃいます。

他人の目を気にする
年令を重ねると誰しも「楽が一番、すぐ死ぬんだから」と思うんです。でもこれは確実に外見にでる。私は桜をみていて、転倒して転びました。6か月間、車椅子に乗り、ギブスをしました。この怪我で、またあることに気が付きました。家の中に長くいると、外に出るのが面倒になってくるんです。化粧もせず、服も適当、どんどんおっくうになってゆく。どんどん社会から遠ざかり、自分に関心がなくなつてゆく。年をとるとはこういうことかと思ひました。きれいでいるためにはどうしたらよいか。それは、他人の目を気にすることが重要なのではないか。

だれでも、若く格好よくいたいと思ふもの。でも、手をかけすぎると、頑張りすぎると、今度は「若作り」となつてしまします。ちよつとやりすぎると、若いひとから「イタイ」と言われる。手をかけることが「過剰」な人は、「イタイ人たち」となる。これから私たちは、くすまず、でも若くくりもしない過剰にならず、「イタイ」と言われるジジババにならないように気をつけなければならぬ。

「はな」には孫が2人がおります。つらい目にあつてめげている「はな」に大学生の男の孫が「おばあちゃんさ、先のない年代にとつて大切なのは偽装だよ。磨きをかけてだますんだよ。死ぬまでずっと若く見られたいなら本当に若いんだ。」と言います。偽装する人は腹の中は黒いことが多いが、偽装でもはなると善い行いを続けていたら善者にはなるんです。

今、グレーヘア(白髪)がはやっています。私の友人の加藤タキさんは完全にグレー。「グレーヘア」になると赤や明るい色が似合うようになった。とおっしゃっていました。すべてに手をかけた究極のナチュラールです。グレーヘアを美しく見せるには大変な労力を有するので。

「品格ある衰退」

「終わった人」「すぐ死ぬんだから」の次の本を考えています。これからどういう風に年をとっていくか、イタイ、過剰はいや。汚いジジババもいや。その時に心に浸み込まれた本がありました。国際政治学者の坂本義和先生の「国家論」です。重要なのは「品格のある衰退」である。論じています。衰退していく国家と人が年をとっていくことと重なって見えました。「イギリスは、植民地であるインドを早く手放した。イギリスは衰えて弱くなることをはやばやと受け入れた。そこに品格があつた。品格を保つことでその後インドと良好な関係を保っている。」と言ふのです。衰退と品格の関係性。弱くなることを認めたくない。植民地を手放さないことで無駄な血を流した国もある。ある年齢になれば当然ながら若い世代に代わります。そんな年齢になったときに「おれはまだがんばれる」「若いものには負けない」といふのは「品格ある衰退」どうか難しいところですね。

先日、徹子の部屋に映画「おわた人」主演の館ひろしさんと二人で出演しました。

館ひろしさんが「オレ、若いもんには負けるの平気、負けるよ、そりやとおっしゃっていました。石原軍団には若いステキな人がたくさんいます。館さんは、彼らのサポートをしているのだと。これも品格あるある衰退のひとつだなあと思ひました。私の一方的にお話でしたが少しでもお役にたてればうれしいです。

2019年 あすか年間 ベストショット賞①



今年、平成から令和へ新たな時代へ突入した年です。医療法人あすかでは令和元年の締めくりに皆様のベストショットをお届けします。

ショートいわや4階



母の日で職員からのお祝いの言葉を受け、とても笑顔で喜ばれました。その笑顔は、周りの職員や利用者様も笑顔にさせていただきました。

ショートみどりい



5月、年号が令和になってからの初めての運動会！！玉入れや綱引き、風船送りの大激闘を繰り広げた後に優勝カップを手にして満面の笑顔です。とても良い表情を写す事が出来ました。

ショートいわや2階



10月おやつイベント 利用者様と一緒にどら焼きを作りました。「おいしくな～れ～」とかき混ぜながら笑みがこぼれる古谷様、みなさんでおいしく召し上がりました。

デイ大町



ハロウィンの日 みなさんで仮装大会をしました！！足湯して足はホカホカ
大笑いして心もホカホカ(笑)

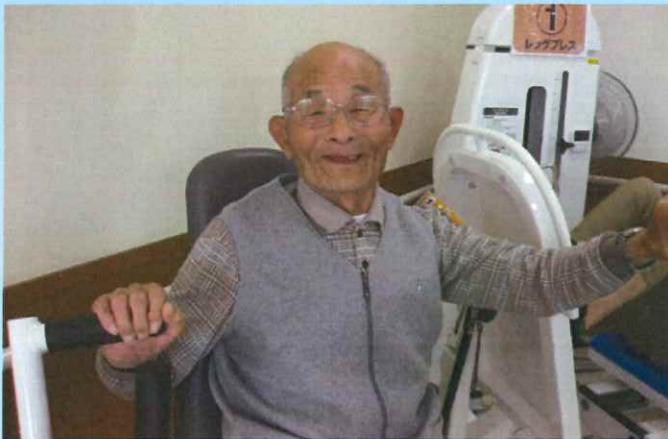


しゅりあちよーく



畑で収穫した大根を青空の下でお料理。
園芸部の満面の笑みです。

すてっぷ



誰よりもお元気です!! 今年100歳の笑顔です。

ショート大町



11月24日で100歳になられた日野出様。おめでとうございます。いつも素敵なお笑顔ありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。

レジデンス



忘年会での景品のカープティッシュが当たった時の写真です。もうすぐ100歳を迎えられる丸田さん。長生きの秘訣は笑顔ですね!

あおぞら保育園



体操前に輪になりみんなでストレッチ!!!
足の先までお手てが届くかなあ～

ベストショット賞③



まやるちよーく



職員の赤ちゃんが遊びに来た時のひとコマです。みなさん思わずにっこり。優しい笑顔ですね！

ショートいわや3階



おやつレクで焼きそば作り～！！皆様、お化粧していい笑顔！
ホットプレートでたくさん作りました。

“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】

10月号でつぶやきました
が先日リレーマラソン大会
に参加しました。今回は早
めに練習開始。嫌がる娘を
引き連れ夜な夜な走ったの
で前回よりはいい走りがで
きたはず！たぶん(笑)。ワ
ンチームで襷をつなぎ、ゴール
の瞬間は最高です★だか
らしんどい、苦しい、と思っ
てもつまた走ってしまうん
ですよ。次は3月です！
さて、早いもので今年も
残すところあと2週間とな
りました。皆様、今年も一
年間ありがとうございました。
来年もどうぞよろしく
お願いいたします。

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

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 ぱる