

2月号

ニュースレター

あすか

ASUKA

通算321号

2020年2月10日

デイサービスセンターあすか大町

～長寿の道も一歩から、はじめの一歩は、デイ大町笑顔から～



1. 生活リハビリいきいき体操(デイ大町PT考案)

“スキンシップ・ワイワイ楽しい”体操の中にはこんな効果を狙っています!!

①日常生活に必要な力(前かがみ・振る・バランス)+適切な座位姿勢

②体の土台をしつかり動かす(肩甲骨・股関節・足関節)

③全身運動&声を出す(基礎体力をつける)

④スキンシップ・笑う・楽しむ(免疫力の向上・精神をのびやかにする効果・友達・仲間)



●理学療法士IIPPT

座る、立つ、歩く、起き上がる、移乗するなど人の日常生活に必要な動作が得意分野です。ご利用者様の大切な力を活かし、安全に安心して、無理のない程度にできる限りご自身で出来るようにサポートします。身体機能やご自身の力を引き出す環境を整える(使用する椅子や机、福祉用具の提案、選定)ことも得意で、デイサービス・家など生活両面からサポートをします。

●作業療法士IOT
食べる、排泄する、お風呂に入る、着替える、身だしなみを整えるなど普段は何気なく行っている日常生活を動作の面だけではなく「意欲」の面からもサポートすることが得意です。ご利用者様が安全に安心して、何より「いきいき」と生活していただけるために、活躍していただける活動(レクリエーション・創作活動など)にも知恵を絞っています。



前かがみになっています



スキンシップで笑顔♥



足をピーンと伸ばして



令和2年2月31日(水)

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. デイサービスセンターあすか大町①	1
2. デイサービスセンターあすか大町②	2
3. デイサービスセンターあすか大町③	3
4. 新型コロナウイルス感染に備えて	4
5. 新型コロナウイルス感染に備えて	5
6. 作品作り	5
7. 健康だより	6
8. おもしろきかな我が人生	7
～早志 百合子さん～	
9. わたしの好きなもの	8

2. 利用者様ファースト

①適切な高さの机・椅子の使用
「下腿長」を測定させていただき、食事・活動に適した椅子を使用しています。34cm～42cmの8種類の高さの椅子、57cm～65cmの4種類の高さの机があります。お一人おひとりに合った高さの椅子を使用しています。
※自分に合った机と椅子のポイント

- 1 適切な座位姿勢
- 2 両足底が床にしっかりとつく
- 3 前かがみの姿勢をとる
- 4 身体の捻じれ、傾きをなくす



8種類の高さの椅子



『下腿長』測定



ご利用者様にもご自分に合った椅子の高さが分かるように名札に椅子の色のテープを貼らせて頂いています。

この4つのポイントを押さえると上半身の活動(食べる・喋る・上肢を大きく動かす)が安定し、脳が活性化し覚醒水準が高まります！
②いつまでも活躍してもらいたい... 食事の準備、片付け、洗濯物干し・畳み、食器洗い、食器拭きなど日常生活上の役割が沢山あります。今ではご利用者の方より「何か手伝おうか？」と声を掛けてもらい助けていただいています。



食事の準備



園芸



洗濯物干し

③設備が整っています。
「その人らしく生活を送る」「人として当たり前の暮らし」を守る為に「自立支援型の空間・設備を導入しています」
④職員間のチームワークが良く、介護が大好き！！
常日頃から利用者様の「幸せ」の為に、考え・話し合っています。利用者様の役に立ちたいという想いの職員が集まっています。利用者様と一緒に職員もめいっぱい楽しんでいきます。
〈役割があることでこんなメリットがあります〉
・小さなことでも役割があることで生活にメリハリが出る
・自分自身の「存在価値」として自信に繋がる
・脳に緊張感を与え「いきいき」する
・社会に対する貢献の想いが芽生え、満足度が高まる
・感謝の言葉が飛び交い、役に立っているという満足度が高まる



フロアの風景

デイサービスセンターあすか大町



遊びリテーション



足湯・レクリエーション



いきいき体操



あおぞら保育園児との交流



書道



手芸の作品



シニアヨガ



つどいの広場



脳トレ



お菓子作り



芸術サークル



手芸

併設のあおぞら保育園の子どもたちと楽しく交流！
ほぼ毎日一緒に歌を歌ったり、踊ったり、、、元気いっぱいの子どもたちと触れ合うことで思わず笑顔がこぼれます。夏祭りや運動会、敬老会などイベントも一緒に楽しんでいきます。

4. 園児との交流

家族でひとりだけ食事スタイルを変えるのは大変
※この他にも、デイサービスから帰ってすぐ召し上がっていただけのように「夕食弁当サービス(520円)」も実施しています。

一人暮らしで食事の準備が大変
栄養バランスのしつかり摂れた食事をしたいたい…
家族の帰りが遅いため夕食の事が心配(急な用事、仕事で帰りが遅くなってしまふなど)

3. 延長サービス 費用は17時以降 500円/30分(19時まで利用可能)

5. 「長寿十訓」を大きな声で読んでいます。

- ① 万事くよくよよしなが良い
- ② 腹八分目か七分が良い
- ③ 酒は適量 ゆっくりと
- ④ 目覚めた時 深呼吸
- ⑤ やること決めて規則正しく
- ⑥ 自分の足で散歩に出よう
- ⑦ 自然が一番さからわな
- ⑧ 誰とでも話し合う 笑い合う
- ⑨ 歳は忘れて考えない
- ⑩ 健康はお天道様のおかげ

充実したプログラム

- いきいき体操
- スイーツクラブ(お菓子作り)
- 書道
- 手芸
- シニアヨガ
- 脳トレ
- つどいの広場(歌)
- 遊びリテーション
- 足湯・レクリエーション
- 芸術サークル など

★「家族の声」★
「いつも大切にしてもらっているのが良く感じられ、家族全員とても喜んでいきます。」
「母のことで色々と考えてくださり、本当にありがとございます。」
ワンフロアで明るく・開放的な空間の事業所です。ご利用者の皆様が活躍して下さっていて笑顔いっぱい・楽しく・ワイワイ・ワッシュヨイコールなどの大きな声が飛び交っています。お近くに來られた際にはぜひ一度お立ち寄りください。一日体験(無料)も随時受け付けております。宜しくお願ひいたします。

「デイサービスセンターあすか大町」ってこんなところ！！

(場所)JR・アストラムライン大町駅から徒歩5分の場所にある『あすかケアプラザ』の2階にあります。アクセスも抜群ですがお車で来られる方は一度高架橋を潜った後方に建物があるため分かりにくい場所でもあります。定員は30名/日で、平均17~23名のご利用があります。

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所: 学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

別の人がその物に触ってウイルスが手に付着

その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所: 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



<正しいマスクの着用>



内閣官房ホームページより抜粋(1月31日12時時点の情報をもとに作成)



ぶどうが完成!



どんな色合いがいいかしらね



ここに貼って



完成間近



昔を思い出すわね

「いわやぶどう狩り」
「おいしい果物食べたいね、果物狩りしよう!」というので、いわや2階では果物を作って、収穫もしました。作った果物は「ぶどう」です。三次ピオーネにも負けないくらいの「いわやピオーネ」をフェルト生地で作りました。粒の一つひとつがカラフルないわやピオーネは、大きい粒や小さい粒があり、個性豊かなぶどうになりました。あまりにもおいしそうで、思わず「食べたくなるね」とみんなで笑顔になりました。

作品作り



ショートいわや

「歌舞伎のちぎり絵」
「ご利用中の利用者様より「昔、ちぎり絵をしようたんよ」と情報を入手! スタッフが「では、作りましょう!」とはじまったちぎり絵作り。「ダイナミックな作品が作りたいね」と構想して決まったのが、歌舞伎の睨みがきいたこの作品。場所に合わせ、どの配色がいいか利用者様同士で相談されたり、ちぎる大きさも小さすぎると貼るのが難しいから「このくらい大きさがいいよ」とお互いに声をかけ合って、自然と会話が弾むことも。この作品は完成まであと少し! 出来上がりが楽しみです。 大石 彩

健康だより



インフルエンザワクチンの効果、有効性

インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは目の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいます。しかし、ワクチンにはこれを完全に抑える働きがありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。インフルエンザワクチンには、この「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、麻疹や風疹ワクチンで認められているような高い発病予防効果を期待することはできません。発病後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。

「インフルエンザワクチンの有効性」は、ヒトを対象とした研究において、「ワクチンを接種しなかった人が病気にかかるリスク基準とした場合、摂取した人が病気にかかるリスクが、『相対的に(比べてみると)』どれだけ減少したか」という指標で示されます。6歳未満の小児を対象とした2015/16シーズンの研究では、発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されています。

インフルエンザを予防する有効な方法

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

「インフルエンザ発病防止に対するワクチン有効率が60%」とは、下記の状況が相当します。

- ・ワクチンを接種しなかった方100人のうち
30人がインフルエンザを発病(発病率30%)
- ・ワクチンを接種した方200人のうち
24人がインフルエンザを発病(発病率12%)

$$\begin{aligned} \rightarrow \text{ワクチン有効率} &= \{(30 - 12) \div 30\} \times 100 \\ &= (1 - 0.4) \times 100 \\ &= 60\% \end{aligned}$$

ワクチンを接種しなかった人の発病率(リスク)を基準とした場合、接種した人の発病率(リスク)が、「相対的に(比べてみると)」60%減少しています。すなわち、ワクチン接種せず発病した方のうち60%(上記の例では30人のうち18人)は、ワクチン接種していれば発病を防ぐことができた、ということになります。

現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対的にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに關しては、一定の効果があるとされています。



4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



※不織布性マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や科学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布制マスクといいます。

※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。

おもしろきかな我が人生



特定非営利活動法人ステップ21代表

はやし ゆりに
早志 百合子 さん

1936年生まれ 83歳



今月の「面白きかな我が人生」は、あすかの介護事業所の健康体操のインストラクターを長年務めてくださっている早志百合子さんです。2019年7月に刊行された「この世界の片隅に」を生きる「広島の子(ひと)たち」に紹介された5人の女性の一人です。早志さんはつい最近までNHK広島で月曜日の「ひるまえ直送便」でエンジョイス・トレッチコーナーに生出演していました。早志さんの人生を振り返るには、原爆の体験を抜きに考えることはできません。9歳のときに爆心地から1.6kmの所で両親、弟と家族全員で被爆し、命からがら比治山に逃げる途中で目撃した惨状はその後の早志さんの人生を大きく変えることとなります。

広島大学の教育学者長田新教授は、少年少女の被爆体験を後世に残し平和教育の礎を作ろうと考え子どもたちから被爆体験手記を募集しました。幟町中学2年生だった早志さんの手記は1000以上の応募手記から選ばれ、105編の被爆体験を収めた本「原爆の子」が1951年10月岩波書店から刊行されました。翌年2月、長田教授は体験記を書いた子どもたちを広島大学文学部22号教室に集め一人ずつに「幼き神の子の声を聞け」とサインの入った真新しい本を手渡し、子どもたちに向かって「強く生きよ」と励ましたそうです。

その後、長田教授を中心に「原爆の

子友の会」が発足、演劇「原爆の子」の上演、映画「ひろしま」の制作活動などの協力を続けました。

さらに20年後の1972年、105人の「原爆の子」のうち50人が集まり早志さんを先頭にして「原爆の子きょうちく会」を結成します。広島に原爆が投下されたとき、75年間は草木も生えないと言われていたのに夾竹桃はいちはやく花を咲かせ広島市民に勇気を与えました。どんなことにも負けないう強い思いから「原爆の子きょうちく会」という名前がつけられました。

早志さんは「原爆の子きょうちく会」の活動を続ける傍ら、45歳ころから健康体操の指導者の道を歩み始めました。その後、2001年、自ら「健康体操」NPO法人ステップ21を立ち上げ全国に会員を広げていきます。今では約4000人の会員を率いる組織に成長し毎年全国から大勢の会員が集まり全国大会を開催しています。そして、83歳の今もインストラクターの先頭に立って指導を続けています。とてもおしゃれでどんな洋服もよく似合い、背筋がすっと伸びた全身からは彼女のモットー「明るく！楽しく！前向きに！」のオーラが伝わってきます。



ニコニコ体操



はい！ゆっくりと首を回して



いい湯だな～！



素敵なネイル

わたしの好きなもの 第六十六回
【食べること・話をする事】



シヨート大町

にしかわ ふじえ
西川 フジ枝さん(98)

食えることが好きで、毎食、少し残そうと思っているが、美味しく食べてほとんど食べてしまうのが毎日の悩みだといつも話されています。お話をすることが大好きで毎週、家族が来てくれた時に、多くの事を話すのが大好きです。お話の内容は昔話が多く、話をしている時に、学校に行っていたことや踊りをしてたことを思い出そうです。

男性の職員が皆、良くしてくれるのがうれしく、毎日、夜勤で来てくれる職員と話をするのが楽しみです。中でも、職員が、自身の子どもの写真を見せてくれるのがうれしく、それを楽しみに過ごしています。



ルルル♪



獅子にカプツ



毎日、新聞を読まれています。



書道に集中されています。



そおれえ～

私も西川様とお話しできることが楽しみです。いつも、今日もお願いねと言って下さり。その言葉で今日も一日の励みになってます。これからもよろしくお願いします。

森本 龍馬

歌を唄われています。♪

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

まやるちよく

通所リハビリテーション すてっぶ

シヨートステイ 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

あすか訪問看護ステーション

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

シヨートステイ

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

緑井2丁目9・31・102

あすか療養センター

緑井2丁目9・31・101

あすか訪問看護ステーション

“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>



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】

2月4日・5日と毘沙門天で初寅祭が行われました。私のいるあすか療養センターは毘沙門天の参道沿いに建っていて、窓からは多宝塔を望むことができます。この時期は、そこに職が立ち、それを見ると「行かねば！」という気分になります。そして夜、さっそく行きましました！(笑)例年であれば決まった時間にご本尊が開帳されるのですが、今年はずっと開帳されていません。どうしてなのか...でもスムーズに参拝でき、多宝塔からは素晴らしい夜景を眺めることができました。