

3月号

ニューズレター

あすか



通算322号

2020年3月10日

新型コロナウイルス感染予防対策

私たちは2020年を特別な思いを持って迎えました。東京パラ、オリンピックを目前として躍動するアスリートたちに心を躍らせていました。それから2カ月余りたった今、思いもかけない出来事が全世界を不安と絶望に陥れています。昨年12月末に武漢市で原因不明の肺炎として報告され、日本においては2月初めにプリンセス・ダイヤモンド船内での感染に始まった新型コロナウイルス感染症です。3月11日、WHOはパンデミック(世界的大流行)と宣言しました。そして今やオリンピックの開催も危ぶまれています。

この感染症は高齢者や糖尿病、慢性肺疾患や免疫不全など基礎疾患がある人が重症化する傾向があります。高齢者でしかも複数の基礎疾患をお持ちの方が利用している介護事業所におきましてはとりわけリスクが高くなり、当法人におきましては介護事業所での感染蔓延の予防に最大限の努力を行っているところです。職員の健康管理、マスクの着用、手洗い、施設の消毒、換気などをガイドラインに沿って行っています。また、外からのウイルス持ち込みの予防のため業者やケアマネやご家族の面会の制限をさせていただいています。ご家族のみならずにおきましては大変なご心配とご不自由をおかけしているところでございます。この状態がいつまで続くのか、どの

ような代替案があるのかを日々検討をしています。

幸い、広島県におきましては現時点、3月6日に1名の感染者の報告があった以来新しい感染者の報告はありません。診断のためのPCR検査も県は今まで1000件以上行っておりますが報告の1名以外はすべて陰性と聞いています。今後最も大切なのは増加していく感染者に対する医療資源の確保です。日本におきましては数十万人規模の感染者が出た場合、医療資源をどのように確保するか計画を策定中です。

高齢者におきましては健康リスクは感染症だけではなく、高血圧や糖尿病などの持病の治療や予防、ADLの維持向上、転倒などの事故の予防、認知症の予防と対策などが大切です。むやみに不安に陥り「木を見て森を見ず」にならないよう、手洗い、環境整備など出来ることをきちんと行い、睡眠、食事、運動、人との会話、楽しいことをするなど、だんな通りの生活を送っていきましょう。

みなさまのお手元に「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック 第1.1版」をお届けいたします。
一緒に感染予防に取り組みしましょう。

医療法人あすか 副院長 高橋真弓

【目次】

- 1. 新型コロナウイルス感染予防対策..... 1
- 2. 通所リハビリテーションすてっぷ①..... 2
- 3. 通所リハビリテーションすてっぷ②..... 3
- 4. 通所リハビリテーションすてっぷ③..... 4
- 5. 事業所だより つどいの家..... 5
- 6. 事業所だより ショートステイいわや..... 5
- 7. 健康だより..... 6
- 8. おもしろきかな我が人生..... 7
～古川 円四郎さん～
- 9. あすか居宅の取り組み..... 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。



通所リハビリテーション すてっぷ

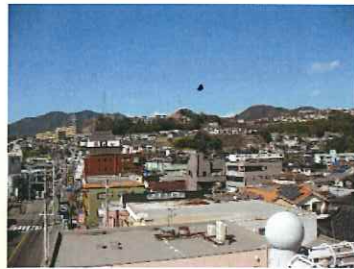
～より楽しく！より元気に！自信をつけてパワーアップ！～

★通所リハビリテーション（デイケア）とは？
通所リハビリテーションとは「通所リハ」「デイケア」とも呼ばれる介護保険のサービスです。
持病があり体力的に不安な方でも医師の指示のもと筋力や体力など身体機能の維持・回復を目的にリハビリ専門職が中心となりリハビリを提供する事ができます。

★「通所リハビリテーション すてっぷ」はどこにある？どんなところ？

高橋内科小児科医院の5階にあります。屋上庭園があり、日当たりが良く開放感のあるフロアです。天気の良い日は庭園で自主的に歩行練習される姿をよく見かけます。

「ホントは自宅の回りを自由に散歩したいけど…。坂道



屋上庭園から眺めた風景



屋上庭園



屋上庭園

- ★こんな方におすすめです。
- ・脳血管障害などで退院後のリハビリを継続的に希望される方
- ・骨折などで退院後のリハビリを継続して希望される方
- ・転倒や体力に不安があり、レクリエーションより、リハビリなど運動プログラムをたくさんしたい方
- ・マシントレーニングに興味がある方
- ・今よりもっと元気になる方



口腔体操



屋上庭園から眺めた風景



休憩時間



庭園での自主トレ

の多い安佐南区…。なかなか自信が無い」という方にはピッタリの練習場所です。
また1日の定員が20名と少なめの為、和気あいあいとした雰囲気です。
皆様「リハビリがしたい」「運動がしたい」「ずっと元気でいたい」と話され、ご利用者同士で励まし・応援の声を掛けながら、時には冗談で笑い合いながら楽しくリハビリを行っています。
健康ブームで年代問わず運動に取り組まれている昨今です。すてっぷでは50歳代から100歳の方まで幅広い年齢層の方が、色々な病気や障害を抱えながら安心してリハビリを頑張っておられます。

★プログラムの特徴

◎レクリエーションやイベントが無く、1日リハビリ集中型です。

お一人おひとりのご利用者の状態に合わせてリハビリプログラムを作成し実施しています。

リハビリ計画書作成にあたり定期的に関りリハビリ会議を開催し、医師やリハビリ職員、ご本人及びご家族、ケアマネージャーで話し合いを行います。

＜プログラム内容＞

個別リハビリ（要介護の方）

お一人おひとりの身体の状態に合わせて理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がリハビリ計画に基づき提供します。

ご利用者から「麻痺があって自分では動かせないからしんどいけど嬉しい！」「最近、身体が伸びやすくなった」「起きるのが楽になった」などの声もいただいています。



プラットフォーム上個別リハ



STによる個別リハ



充実のトレーニングマシン

ボディリペア5機種、ニューステップ2台、レッグプレス1台を取り揃えています。

ボディリペアはご利用者の身体の動き・スピードに合わせて電気制御でコントロールしてくれる優れたものです。自分のペースで全身の筋力や持久力向上を図ります。

そして左右の手足が同じ運動を行うので、「麻痺があっても動かせる！」と好評です。



歩行・バランス練習

年齢を重ねると「転倒しない」という事が元気な生活を続けるポイントになります。

転倒予防を目的としておりトレーニングラダーを使用しています。

「少しの段差で躓くようになった」と気にされている方でも意識的に足を挙げて歩く練習が出来ます。

バランスパッドを使用し、立ち上がりや立位時のバランスのとり方を練習します。

立ち上がる際の足の位置や身体の動きを覚えるだけで、踏ん張る際の足の指の使い方をマスターするだけで転倒しにくい身体を作る事が出来ます。



ストレッチボード



歩行訓練②



ラダートレーニング①



ラダートレーニング②



歩行訓練①



通所リハビリテーション すてっぷ



マット運動

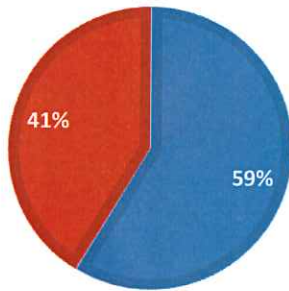
床の上にマットを敷き、ストレッチや体幹筋のトレーニングを行います。
最近では椅子の生活が殆どと話されますが、「畳の上に座りたい」「寝ころびたい」との思いは強いようです。「こたつに入れるようになった」との声も聞かれます！



★男女比・年齢別ご利用状況

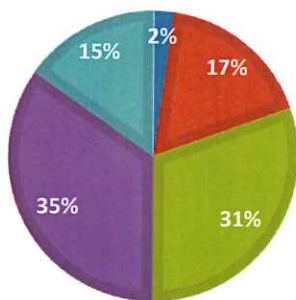
男女比

■ 男性 ■ 女性



年齢別

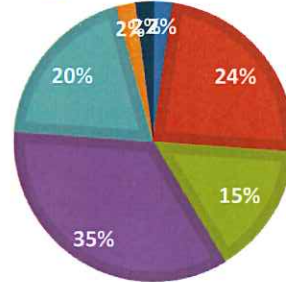
■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代 ■ 90代以上



★介護度別・疾患別ご利用状況

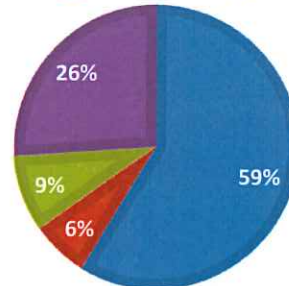
介護度別

■ 要支援1 ■ 要支援2 ■ 要介護1 ■ 要介護2
■ 要介護3 ■ 要介護4 ■ 要介護5



疾患別

■ 脳血管障害 ■ パーキンソン ■ 骨折 ■ その他



1日体験を随時受け付けております。

“すてっぷ”に興味のある方は、ぜひご連絡ください。

☎082-870-3801



事業所だより

2月があつという間に過ぎていきました。皆様お身体はいかがでしょう？

寒い時期でもつどいの家は元気がいっぱい！2月3日の節分の日に合わせて美男・美女揃いのつどい一座が公演にやってきました。利用者様にも協力を頂き、鬼へしつかりと豆を撒いて今年一年の福を呼び込みました。記念に「つどい一座と利用者様で「バシヤリ」と集合写真を撮りました。これですどいの家には今年も笑いの絶えない一年がやってきました。



つどい一座のみなさんと記念撮影



毘沙門天では2月の初め、新年最初の寅の日には初寅祭が開催されます。今年はインフルエンザになる事も無く、何年かぶりに参加する事が出

つどいの家



来ました。「若い頃はね毎年行きよったんよ。ウチは商売をしょったけんね。」と久しぶりに参加するのを楽しみにしていました。

寒い日が続く中、普段とは違う町の雰囲気になぜだかワクワクします。屋台の前では「職員さんコレ買ってえや」と前日から練習していたおねだりもしていました。屋台では何も買って貰えなかったですが久しぶりのお祭りを皆様とても楽しまれました。

まだまだ寒い日が続きますが今日もつどいの家では元気な笑い声が響いています。

(半田崇一郎)



ステキな笑顔ですね

事業所だより

シヨートステイいわやでは年に2回(梅雨明けの7月と冬に入る前の11月ごろ)地域の清掃を行っています。

「近所にお住まいの方から声をかけていただき、平成25年の秋から合同での清掃がはじまりました。」

「ここ、シヨートステイいわやは毘沙門天の参道沿いにあり、毘沙門天へ参拝される方や地域の学生さんなど多くの方が参道を通られています。」

シヨートステイいわや

皆様が少しでも快適に通れるよう職員同士声を掛けあって清掃に参加しています。

道端にしゃがみこんで草を取っていると散歩中の方から「ありがとう」

「だれがキレイにしてくれているのかと思っていたよ」と声を掛けていただき、うれしい気持ちになりました。

これからも地域の方と協力しあい、この活動を続けていきたいと思えます。



みんな一生懸命！



こんなにたくさん



清掃後 きれいになりました



清掃前(秋は主に落ち葉)

健康だより

高血圧の人には厳しい冬！



血圧は1日の中で変動するように、季節によっても変動します。特に寒い冬は高血圧の人にとって、少し注意が必要です。高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多いですが、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因にもなる怖い病気です。日常生活を見直し、高血圧の予防につとめながら寒い冬を乗り切りましょう。

高血圧の定義

血圧とは、血液が血管の中を通るときにかかる圧力のことです。心臓はポンプのように収縮と弛緩を繰り返すことによって、体中に血液を送り出しています。この圧力が基準値以上の状態が続くことを高血圧といいます。日本高血圧学会の高血圧診断基準によると、診察室での収縮期血圧(最大血圧)が140mmHg 以上、または拡張期血圧(最小血圧)が90mmHg 以上の場合を高血圧と診断します。また自宅で測る家庭血圧の場合は、診察室よりも5mmHg 低い基準が用いられます。



高血圧はなぜ悪いのか

1 心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすい

血管を流れる血液の圧力が高くなると、血管に負担が掛かって動脈が傷みやすくなり、動脈硬化を引き起こすのが大きな問題。それと同時に、血液を高い圧力で送り出しているのは心臓であり、心臓が多くのエネルギーを必要とし、疲れやすくなる。つまり、高血圧は血管や心臓に障害をもたらす原因となる。

2 腎臓にも負担が掛かる

心筋梗塞や脳卒中の陰に隠れて意外に知られていないのが、腎臓も動脈硬化の影響を受ける臓器。腎臓は血液の中から老廃物や有害なものをろ過して取り出し、それを尿にして体外に出すという働きをしている。その腎臓は毛細血管の塊ようになっており、動脈硬化が起こって血液の流れが悪くなると、腎臓の働きが落ちてしまう。

次のような状況では特に注意が必要

- ◆暖かい部屋から寒い屋外に出たときやトイレ、脱衣所などへ移動したとき
- ◆熱いお風呂に入ったとき
- ◆夜間トイレに起きたときや早朝に起きたとき
(夜間は暖房を止めていることが多いため)
- ◆塩分摂取量が増えたとき
(細胞は塩分を摂りすぎると、塩分が周囲の組織から水分を引き込むために血液量が増えて、血圧を上げてしまう)
- ◆運動不足が続いているとき
(運動不足になると心臓機能の働きが低下し、身体中に血液を送る心臓のポンプ作用が弱くなる。さらにコレステロールや中性脂肪が溜まりやすくなり、動脈硬化になりやすくなる)



【参考・引用資料】厚生労働省HP 生活習慣病予防のための健康情報サイト 他

冬に血圧が上がる原因

寒くなると、私たちの身体は体温を逃がさないように血管が収縮し、血圧が上がりがやすくなります。もう一つ、血圧が上がるのは塩分摂取量が増えるからです。冬は夏に比べて食欲が増す人が多くなるとは思いますが、これは寒くなるとエネルギーを供給しようとする身体の内なる生理現象です。そのため、塩分摂取量も増えてしまうことになるのです。

以上の理由から、もともと高血圧の人は冬になるとさらに血圧が上昇してしまうため、合併症を起こしやすくなります。冬の高血圧はこの合併症の恐れが高いことから、注意が必要となってきます。

寒い冬の高血圧対策

1 起床時と入浴時の温度差に注意

起床時は1日の中でも特に血圧が上がりがやすく、暖かい布団の中と寝室の温度差が大きいと血圧変動も大きくなるため、寝室を暖かくしておくなど、温度差を小さくする工夫が必要。入浴時は脱衣所・洗い場と浴槽内の温度差を小さくするため、脱衣所に暖房器具を置く、入浴前に湯船のふたを開けて浴室内を暖めておくなどできるだけ温度差をなくす工夫を心がける。

2 生活習慣を改善する

- ①塩分制限: 1日6g 未満の摂取量に抑える
- ②アルコール量の制限: 1日あたり男性は20 ~ 30ml 以下、女性は10 ~ 20ml 以下
※「日本酒1 合、ビール大瓶1 本、ワイン2 杯」のそれぞれに含まれるアルコールは約30ml
- ③適度な運動: ウォーキング(速歩)・軽いジョギング・水中運動などの有酸素運動を定期的に(できれば毎日)、30 分以上を目標。また10 分以上の運動であれば合計して1日30 分以上としてもよい。運動強度としては中等度「ややきつい」と感じる程度(心拍数が100 ~ 120 拍/分、最大酸素摂取量の50%程度)
※ 最大酸素摂取量: 有酸素運動能力を反映し、長時間の最大限 下の運動持久力を決める重要な要素
- ④適正体重の維持: BMI が25 以上にならないように
※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗
- ⑤野菜や果物、大豆製品を摂る: 豊富に含まれるカリウムには腎臓から食塩を排出しやすくする働きがある(腎臓の病気がある人は主治医に相談する必要がある)
- ⑥禁煙

※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



まやるちょーく

ふるかわ えんしろう
古川 円四郎さん

大正14年9月25日生まれ(94歳)



【家族】

生まれたのは広島県山県郡川迫村。今は千代田町になったけどね。千代田の豊平に近いところよ。

ワシの名前は円四郎っていうけど、5人兄弟の長男よ。みんなうまいこと3つずつ年が離れとって男・男・男・男で最後一人だけ女よ。

男兄弟はみんな酒が好きで、3番目の弟が一番大酒飲みだった。ワシ以上よ。兄弟で祭りの時に飲んだ時には、一人一升では足りなくて、母親が「もうやめんさい」と言いに来たときには朝になってた事があった。



【仕事】

母親は優しい人だったよ。父親は酒が好きだったけど、早くに事故で亡くなった。ワシが小学校5年生の時だった。母親はワシの下に小さい弟たちがいてそれらの世話をせんといけんかったから、ワシが百姓を手伝ったよ。家はいっちょよう百姓だった。高等科に上がってからは百姓をするために早退をしようとした。子供のころから牛でも馬でも使えた。牛は一頭家におったけど、忙しい時はよそから馬を借りてきて畑をしようとした。

出稼ぎにも行ったよ。5合のご飯をおひつに入れて、担いで山にある製材所にあがりよった。大人に交じってよう働いたよ。

青年学校にもあがったけど、仕事が忙しくてほとんど行ってない。

19歳の時に大型免許をとった。ワシの年から19歳から徴兵検査がありまして、大竹の海兵団に入団した。1ヶ月して今度は呉の海兵団に入った。



焼夷弾がしょっちゅう降ってきてワシはその火消し係よ。焼夷弾の火はほうきではたくとすぐ消える。そこで3ヶ月したところで、ピカよ。ピカの後、広島駅から電車が通るようになったのは、このワシよ。大型免許を持つとる者はその頃少なくて、重宝がられたよ。千代田から広島に荷物を運ぶ仕事の運転手みならいをした時は運賃が8円だったけど、千代田への帰りは頼まれの物を仕入れてその料金はこづかいになったから儲けさせてもらいました。

その後、先輩に色々教えてもらって：ワリイ子も習ったよ(アハハハハッ)飲食店のポンペを運ぶ仕事をしているとき、ポンペで右の人差し指を詰めて労災が出た。痛かったでえ。

【結婚】

何歳の頃か忘れたけど、可部の旅館のおやじから宿の仲居の娘を紹介された。「真面目によく働くなあ」と思ってた。「結婚しろ。結婚しろ」とおやじに言われて結婚したんよ。子どもが女・男・男と3人出来て、その一番末の次男が今ワシの面倒をみてくれよる。ありや、ワシの子じゃけえおとなしいんよ。

【現在】

今は幸せよ。のんきなものよ。楽しみは：酒を飲みたいと思う。日本酒でもビールでも。医者に止められるけどね(アハハハハッ)



「ワシは若いけえのお」と言いながら、いつも豪快に笑われる古川さん。子どもの頃から働いて働いての一生懸命の人生を歩んでこられた事をお話を聞いて知りました。古川さんの笑顔の裏にある「苦労を知る事ができ、ますます尊敬の念が強くなりました。」

松崎和枝

あすか居宅支援事業所の取り組み

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など病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクを着用しましょう。(経済産業省ホームページ)

とはいえ、現在、マスクが入手困難な状況にあります。

そこで、あすか居宅では、手作りマスクを作ろうと、裁縫が得意な佐倉ケアマネを中心にマスクづくりが流行っています。

子ども用、大人用と様々なサイズを自由にありませう。

自在に作るができます。

ある職員は自宅にあるミシンが壊れていたため、新しくミシンを買い替えマスクを作成しています。

小学生の子どもも持っている職員は子どもと一緒にマスクの作成に励んでいます。皆さんもこの機会に子どもと一緒にマスクを作ってはいかがでしょうか。



正しいマスクの着用



(厚生労働省ホームページ)

手作りマスク



製作者



佐倉ケアマネ



手作りマスクをつけピース

“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】

新型コロナウイルスの影響で学校が休校になりました。我が家の子どもはここぞとばかりゲーム三昧の毎日です。そして怒ってばかりの私です。どこへ出かけるのも自粛ムードなので、先日の休みは庭でBBQをしました。家で留守番している甥っ子と姪っ子も誘って、にぎやかな時間を過ごしました。青空の下で食べるご飯はおいしいですね！ポカポカ陽気も気持ちよかったです！(日焼けには要注意ですが)これからはお花見も楽しみですが、早くコロナウイルスが終息することを願うばかりです。

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

通所リハビリテーション するつづぶ

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

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

シヨートステイ 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

緑井2丁目11・11・102

毘沙門台東1丁目24・16

デイサービスセンター

しゆりあちよーく

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

シヨートステイ あすか大町

サービスタワー高年齢者向け住宅

あおぞら保育園

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

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