

5月号

ニュースレター

あすか



通算324号

2020年5月10日

令和2年度医療法人あすか入社式

卒業、そして就職おめでとう
ございます。

今年には新卒7名の介護職、3名の事務職員をお迎えしました。入社式は「3密」を回避するために分散で行いました。入社式のあとのパーティも今年はありませんでしたが、今それぞれの部署で先輩に見守られて日々成長しています。入社式では一人ひとりが自分の夢、そして1年後の自分を語ってくれました。介護事業所の新人職員7名はベトナム人です。日本語学校に通った後、2年前に広島県の介護福祉士の学校に入学するためにやってきました。昼間は学校に通い、週末や夕方にあすかの介護事業所でアルバイトを続けてきました。無事2年間の学業を終え卒業、4月から正職員として入職しました。事務の新人職員も先輩職員につきっきりで指導を受けたくましく成長を続けています。今、世界は新型コロナウイルス感染症との闘いの真っ只中にいます。介護や医療にたずさわる私たちは社会を維持していくために必要なエッセンスシャルワーカーです。これから、社会人としてプロフェッショナルな人間として大きく成長し自信と誇りを持って人生を切り開いていくことを信じています。

高橋 真弓



ファン ミン
トウアン

夜勤ができるよう
全力をつくします。



ヴァン タン
ホア

食事、入浴介助ができ、
もっと頑張って、介護
福祉士になりたいです。



チャン ミン
チャウ

他人を助けられ、周りの
人が笑顔になるよう知識
を身につけ頑張ります。



ファン ティ
タアン ヒエン

日本語能力が上がり、
夜勤ができるよう頑
張ります。



タン ヴァン
クワン

介護福祉士の国家試験
を受けて合格したいです。



グエン ティ
ゴック ラン

新しい知識ができるよう、日本
語も勉強してコミュニケーション
ができるよう頑張ります。



ファム トウアン
タン

あすかで培った知識と人脈
を生かし国家試験を頑張
りたいです。



河村 彩香

余裕をもって仕事をして
いる私になりたいです。



中島 暖菜

自信を持って仕事ので
きる私になりたいです。



西川 果琳

笑顔で患者様と接している
私になりたいです。

コメント:1年後の私



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. 令和2年度医療法人あすか入社式..... 1
- 2. 在宅訪問診療について..... 2
- 3. ご長寿の秘訣..... 3
- 4. デイサービスセンターあすか大町①..... 4
- 5. デイサービスセンターあすか大町②..... 5
- 6. 「新しい生活様式」の実践例..... 6
- 7. おもしろきかな我が人生..... 7
～中野 澄子さん～
- 8. わたしの好きなもの 第67回..... 8

訪問診療について



当院では2019年より“ご自宅への訪問診療”を開始しています。これまでに延べ44人の患者様のご自宅に訪問し医療を提供してきました。今回は私たちが行っている訪問診療についてお話をしていきます。

訪問診療とは

病気や加齢のために病院や診療所へ通院したり、自宅で生活することが困難な患者様に対して、医師が定期的に自宅を訪問して医療を提供するサービスです。

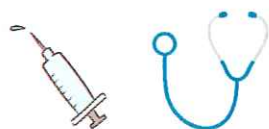
医師による訪問には2種類あります。

一つは「訪問診療」でもう一つは「往診」です。

「訪問診療」は診療計画を立て、定期的に(例えば、2週間に1回など)自宅に伺うことをいいます。日常的に診察や治療、健康管理を行います。

具体的な診療内容

- ・問診、診察、血圧測定、体温測定などの健康チェック
- ・採血、検尿などの検査
- ・点滴、投薬などの治療
- ・療養上の相談、指導
- ・他の医療機関への紹介
- ・特殊な治療(褥瘡、在宅酸素療法、人工呼吸療法、膀胱留置カテーテル、胃ろうの管理など)



これに対し「往診」は、急に具合が悪くなったときや何か突発的に症状が現れたときに、患者様やご家族の要請に応じて診察に伺うことをいいます。

このように定期的に「訪問診療」を行い、緊急時には「往診」で対応することにより自宅での療養生活をサポートします。

訪問診療の対象となる方には次のような方がいらっしゃいます。

- 1、病気や障害、歩行困難などで病院への通院が困難な方
- 2、外来の待ち時間が大変という方
- 3、退院後の療養を施設ではなく自宅で行いたい方
- 4、自宅で医療ケアが必要な方
- 5、人生の最期を自宅で過ごしたい方

訪問診療のメリットには次のようなものがあります

1、通院の負担軽減

病気や障害を持っている方にとって定期的な通院はとても大変です。往復の移動、病院や薬局での待ち時間なども負担が大きいものです。しかし訪問診療を利用できれば通院に関わる身体的負担を大きく解消することができます。また通院に付き添っていた家族や介護者の負担も同じく減らすことができます。

2、24時間365日体制の対応

私たちは定期的な訪問に加え、夜間休日なども含め24時間365日体制で電話での指示、往診、救急車の要請指示などの対応が可能です。

3、なんでも相談できる

私たちは、患者様の病気や体のことだけを診ているわけではありません。患者様の人生そのものを支えていきたいと思っています。患者様一人一人の生活、家族、病気、価値観、死生観、利用できる医療介護資源全てを考慮した上で、その方にもっともふさわしい治療法、サービスの提供を提案いたします。

(高橋 祐輔)



「長寿の秘訣



やまだ りきお
山田 力男 様

大正8年4月30日生まれ(101歳)



先月101歳のお誕生日を迎えられた山田様に「長寿の秘訣」と今のお気持ちについてインタビューしました。

職員：101歳のお誕生日おめでとございます。

山田：ありがとうございます。

職員：101年生きてみて長かったですか？

山田：おかげ様で、長生きする事ができました。101年は長かったけど、過ぎてしまつたら、長いよ

うには感じなかったよ。色々な事があつたけど、100年もたちやーだんだん忘れてしまつたよ。

職員：長生きの秘訣は何ですか？

山田：無理をせんこと。変なこと(悪い事)は考へん

こと。

おてんとうさんが「しゃんとせーよー！しっかりせーよー！」と、引つ張つてくれちゃつたから、元気に過すことができたんよ。ありがたやーありがたやーとおてんとうさんにいつも感謝しよります。

職員：まだまだお元気です。せそうですね。

山田：そうじゃね。105歳までは大丈夫じゃと思ひよります。

職員：次の東京オリンピックが楽しみですね。

山田：ほうじゃね。前回の東京オリンピックも感動したよ。♪オリンピック♪くちよんがちゃん♪♪と鼻歌を交えながらお話をしてくださいました。

毎日娘さんからの差入れのヨーグルトドリンクを飲まれ、食事はいつも完食。

デイサービスにも週4回通われ、夜はしっかり睡眠。規則正しい生活と、ご家族のサポート、いつも感謝の気持ちを持っておられることが長寿の秘訣の一部だと感じました。いつまでもお元気で、日本一のご長寿を目指してもらいたいと思つています。



歌が大好きな山田さんです！！



まだまだお元気に体操されます！

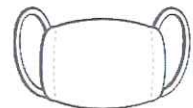
マスクをして買い物など外出する際にも注意が必要です。吸い込む空気が暖かくなり、体から熱が逃げにくくなるほか、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすいからです。外出している際にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しいところで休憩する、水分をしっかりとって体を冷ますことなどを心がけてほしいとしています

「新型コロナウイルスと熱中症という両方の対策をせざるをえない、誰も経験したことのない夏になる。どんな影響が出るかデータがないのが現状であり、一人ひとりが熱中症に対していつも以上に注意をして、慎重になることが大事だと思う」と話しています。

5月11日NHKの記事より

マスクによる暑さに注意

熱中症
予防



こまめに水分を補給する
室内でも、外出時でも、のどの
渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

デイサービスセンター あすか大町

6月から生まれ変わります

5月中旬より「デイサービスあすか大町」がバージョンアップします！

【バージョンアップその①】

4月末に終了になったポシブルのレッドコードやマシン(4機種)がデイ大町へ設置されます。

【バージョンアップその②】

・機能訓練指導員の配置が増え今まで以上にリハビリに関するアドバイスやリハビリ内容をご提供させていただきます。

★しかし、今までのデイ大町らしさである「いきいき・わくわく」や選択的プログラム(お菓子作り、書道、芸術サークル、民謡など)はそのままに。マシン等の設置が増えますがフロアが狭くなるわけではなく開放的なフロアもそのままに。生まれ変わるデイサービスあすか大町をどうぞ宜しくお願いいたします。

安井 由香里

新しい取り組み その① 『レッドコードエクササイズ』の導入



レッドコードとは・・・？

天井から吊るされた赤いロープで身体の様々な部分を吊るしながら行います。時には、身体を支え、また時には負荷を与えたりとレッドコードを巧みに利用することで任意に運動強度の調整が可能です。

<まずはじめに>

身体の中にある固有受容感覚器(筋肉を使う時や関節の曲げ伸ばしの際などに感覚を感じ取りその情報を内部から脳へ伝えるセンサー)の役割を果たしていますがそのセンサーの情報が「力のかけ具合」「体重やバランスの取り方」等を脳から引き出す時に重要になります。これが鈍ってくると運動連鎖がスムーズに行かなくなり、動きがぎこちなくなったり遅くなったりして運動能力が低下する要因の一つになる為、防止します。

<リラクゼーション効果>

- ・首や肩こりの軽減
- ・関節痛などの痛みの軽減
- ・血液循環の改善
- ・脳卒中などによる異常筋緊張の改善、関節柔軟性の向上

<筋力増強効果>

- ・筋力低下の予防・改善
- ・姿勢の改善
- ・感覚器の向上
- ・身体バランス(バランス感覚)の向上
- ・筋バランス(表裏・左右・内外など筋力バランス)の向上
- ・ADL(日常生活動作)の向上

新しい取り組み その② 『マシンの追加(計7台)』の導入

現在、デイ大町にはマシンが3種ありました。①股関節②肩③上下肢の前進運動に効果をもたらす物がありました。5月中旬からは計7機種に増えます。主には下肢(足)に効果をもたらすものがメインになります。



新しい取り組み その③ 『機能訓練指導員』の配置が増えます

短時間の機能訓練指導員にプラス、常勤専従の機能訓練指導員が配置され、今まで以上にリハビリにも「力」を入れて取り組みをし、皆様の元気につなげるお手伝いをさせていただきたいと思えます。

もちろん今までのデイ大町の良さである
「いきいき・わいわい」も継続します！！

「いきいき体操」で
心も身体もいきい
きと！！

書道・芸術サーク
ル・民謡・手芸・遊
びりテーション・お
菓子作りなどのプ
ログラムは継続！

ご利用者
の笑顔
はそのままに

圧迫感の無い、
広々とした解放感
に溢れた環境で皆
様にはゆったり過
ごしていただきたい
です！





今日から始めよう!

新型コロナウイルスを想定した 「新しい生活様式」の実践例



(1) 1人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本:①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

人との間隔は、できるだけ2m空ける。

遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。

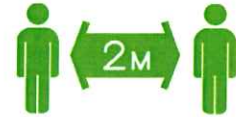
会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。

手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。

帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。

発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。

地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

まめに手洗い・手指消毒

咳エチケットの徹底

こまめに換気

身体的距離の確保

「3密」の回避(密集、密接、密閉)

毎朝、体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

通販も利用

1人または少人数ですいた時間に

電子決済の利用

計画をたてて素早く済ます

サンプルなど展示品への接触は控えめに

レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

会話は控えめに

混んでいる時間帯は避けて

徒歩や自転車利用も併用する

食事

持ち帰りや出前、デリバリーも

屋外空間で気持ちよく

大皿は避けて、料理は個々に

対面ではなく横並びで座ろう

料理に集中、おしゃべりは控えめに

お酌、グラスやお猪口も回し飲みは避けて

娯楽、スポーツ等

公園はすいた時間、場所を選ぶ

筋トレやヨガは自宅で動画を活用

ジョギングは少人数で

すれ違うときは距離をとるマナー

予約制を利用してゆったりと

狭い部屋での長いは無用

歌や応援は、十分な距離かオンライン

冠婚葬祭などの親族行事

多人数での会食は避けて

発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

テレワークやローテーション勤務

時差通勤でゆったりと

オフィスはひろびろと

会議はオンライン

対面での打ち合わせは換気とマスク

おもしろきかな我が人生



つどいの家

なかの すみこ
中野 澄子さん

昭和5年1月30日生まれ(90歳)



ご主人とのツーショット

【幼少期】

7人兄妹の2番目に長女として産まれました。住んでいたのは千代田の本地という所で、車の通る道がずつと真つ直ぐ見える様な自然豊かでのんびりとした所でした。小さいころは、かくれんぼしたりして遊んでいたの。

私が13歳の時に母親が亡くなったの。一番下の弟がまだ生後6か月で母が亡くなってしまい、途方に暮れていたところ、遠方の親戚に子どもがいなくて一番下の弟を養子にもらってくれたの。養子に行った弟は今でも東京で元気に暮らしているわ。

それでも、学校を休んで下の子たちの面倒を見たり、学校に連れて行って授業を受けながら子守りをしていました。学校の先生は家の事情を理解してくれて怒られることはなかったわ。それどころか朝の朝礼の時に褒められたりもしたわ。

【ご主人との出会い】

こう見えても色んな人から結婚の話は来ていたのよ。ただ、もう農業はしんどくてね。農家に嫁ぐのだけは絶対に嫌だったの。

そんな時に、広島に住んでいる私の叔父が奥さんを連れて千代田に帰ってきたの。その奥さんが主人の叔母に当たる人で、奥さんの紹介で主人と知り合ったの。奥さんから『親代わ

りとして弟や妹の世話をしている家の事がしつかり出来る良い娘よ』って前触れをしてくれていたらしいわ。初めて主人の家へ遊びに行つたとき、主人は普段着ているような部屋着を着たまま机の前に座っていたの。第一印象は「体調悪いのかしら？」だったわね。何を話したかは昔の事過ぎて覚えてないけれど第一印象だけは忘れないわ。(うふふ)

その頃は、当時流行っていた洋服の仕立ての内職をしていたわ。あの頃段原には沢山の仕立て屋さん軒を連ねていたの。最近行っていないけれどだいぶ変わったのしょうね。

【結婚生活】

その後、一男一女の子宝に恵まれたの。子どもが大きくなってきたので、今現在、緑井にある家を買ったの。

あの頃の緑井は田んぼと畑ばかりでこんな風に発展した街になるなんて思いもしなかったわ。子育てをしている間は忙しかったし、驚くことも沢山あったけれど楽しかったわね。

【現在】
長男夫婦は長束の方にいてちよくちよく会いに来てくれるのよ。長女は東京の方に住んでいて、距離が遠いの

【現在】
長男夫婦は長束の方にいてちよくちよく会いに来てくれるのよ。長女は東京の方に住んでいて、距離が遠いの

今のこのご時世じゃあね…。なかなか帰って来てとも言えないわね。早く元通りの生活が送れるようになって子どもや孫たちと会って大きな声で話したいわね。



貼り絵に熱中



お誕生会の風景

いつもご主人と一緒に過ごしておられる中野さん。ご自宅にお送りさせて頂いた時には送迎車が見えなくなるまで玄関先で「気を付けてね。また来てね。」と笑顔でお見送りしていただきます。これからご主人とお二人仲良く過ごしてください。

半田崇一郎

わたしの好きなもの 第六十七回

【裁縫】



ショートみどりい

なかむら まさこ
中村 政子さん(83)

いつも「何かやる事ないかね？」と聞かれ「今は大丈夫ですよ」と答えると「イラじゃけえゆつくりしとく事が出来んのよ、動いとる方がええね。」と笑って言われる中村さんそんな中村さんに何か好きなものはあるか尋ねてみました。

「私は裁縫が好きじゃね。若い頃は一通りの物が縫えるように洋裁学校に通ったんですよ。」との事。

いろいろと話を聞いてみると、「ほんとはそのまま高等洋裁学校に行きたかったんじやけど、田舎じゃったけえ」どうせ農家に嫁ぐんじやけえ」と父に止められたんよ。その後縫い子の募集があつてね、踊り子さんのドレスを縫った事もあるんよ。」
ドレスが縫えるなんて凄いと驚いていると「でもね、ドレスはサイズを変える事がよくあるけえきちつと縫っちゃいけないのんよ。踊り子さん達は自分が痩せたり太ったりして



ドレスが入らんくなつても『このドレスは誰が縫ったんか』って怒ってくるけえ怖かったよ。」と笑って言われていました。

縫い子の仕事は内職で、当時小学生だった娘さんがお母さんの隣でその端切れを使い真似をしてお人形のドレスを作っていたそうです。



中村さんは常にご家族のことを気にかけておられる優しい方で、昔も今と変わらず優しく子どもさんと寄り添っておられたのかなと思います。ここでも教えてもらいながら洋服を作れたらいいなと思っています。

加川 修太朗

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

082-833015177

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 すてっぷ

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

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

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

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

“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】

ステイホーム。みなさんはどう過ごされていますか。我が家はトランプで大盛り上がりです！小学生の姪っ子から70代の母、あのゲーム三昧の息子までも参加し、「パパ抜き」大会！パパを引いてもボーカルフォーエイスな姪っ子に比べ、すぐ顔に出ちゃう私(笑)あの手この手でパパを引かせようとする駆け引きが最高におもしろい！姪っ子の小さな手からこぼれ落ちたカードがたまにまばらだったり、隠してたり、でもそこは大人なので見なかつたふりを。大人から子供まで楽しめるトランプ。おススメです。