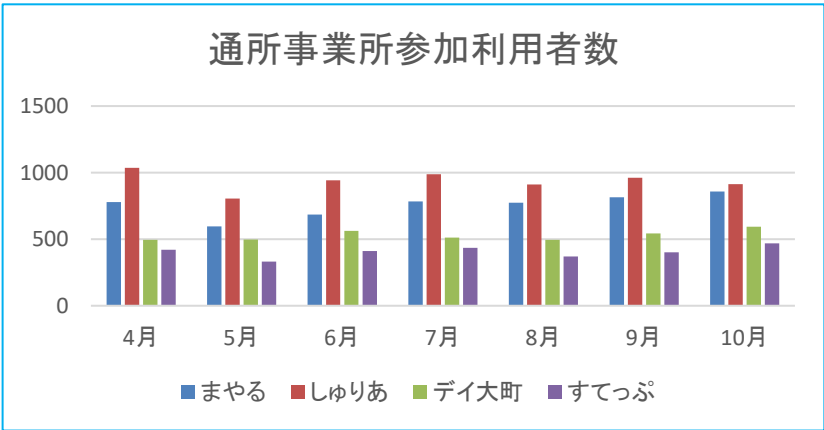




あすか通所事業所報告～第5波を乗り越えて～

ようやく国内の新型コロナ感染拡大が落ちついてきました。11月14日、広島県の感染者は9か月ぶりに0人となりました。あすかの感染対策レベルも10月6日からはレベル2となりました。あすかの各通所事業所もレベル4の時期は家族以外との濃厚接触があった場合は2週間の参加停止、サービス付き高齢者住宅のご入居者様の利用中止、複数事業所の利用の中止、見学者の制限など厳しい制限を設けていました。おかげでクラスターを発生することなくみなさまの命を守ることが出来ました。

今年の5月のあすかの通所事業所の利用率は図のように20%以上も落ち込んでいました。(大町デイサービスはレジデンス利用者ご利用のため増減はありませんでした)
感染対策でもっとも大きな影響を受けたのはデイサービスのご利用者です。2か月以上もデイサービスの利用ができないままの方も多くいらっしゃいました。
余儀なく、あるいは感染が心配で自主的にデイサービスの利用を控えていらした方についての影響を報告いたします。



まयरちょーく 24%減 しゅりあちょーく 23%減 すてつぷ 21%減 デイ大町 増減なし

(大町デイ 安井所長)

Aさんは、他サ高住にお住まいでデイ大町を2回/週利用されていました。法人内のコロナ感染防止対策のため1年半で3回お休みをしていただきました。3回目のお休みは2か月間にわたりました。休みの期間中はサ高住の部屋に閉じこもり気味であったと聞きました。

次ページへつづく

医療法人あすかの経営理念
『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

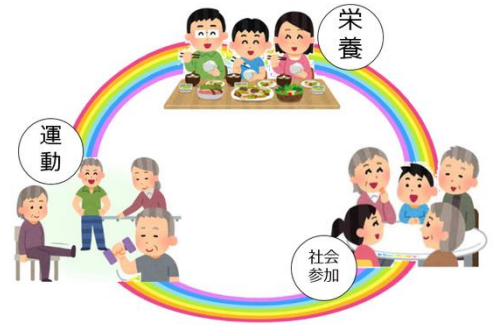
医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

【目次】

1. あすか通所事業所報告～第5波を乗り越えて～	1
2. あすか通所事業所報告～第5波を乗り越えて～	2
3. 事業所だより(デイ大町)	3
4. 事業所だより(毘沙門クリニック)	4
5. 一押し紹介(つどいの家)	5
6. ご長寿の秘訣(まयरちょーく)	6
紅葉 あすか療養センター	6
7. おもしろきかな我が人生～大多和 智江さん～	7
8. わたしの好きなもの 第84回	8

再開時の気づきは・・・

- ①笑うことが少なくなった
 - ②歩行器歩行が少し不安定になった
 - ③排泄の失敗が増えた
 - ④昼食後や喫茶後に帰宅願望が見え始めた
 - ⑤食べ残したものを自分の歩行器のバッグに入れるようになった。
- これらの症状はAさんだけではなく長期のお休みをされていた方にも見られました。



Aさんは、以前は私の顔を見るとすぐに笑ってくれていたのですがそれもなくなりました。

認知症の方は外出する機会がなくなり他者との交流が減ると短期間でもこんなに大きな影響があるんだということを改めて気づかされました。

また、遠方にいる息子様と会えなくなり急に夜間幻覚幻聴が見られ神経内科へ受診した方もいらっしゃいました。この方にはスマホを購入していただきテレビ電話が出来るようにしました。

その他よく見られた変化としては

- ・口腔機能が落ちた
- ・口腔体操時
- ・発声練習が続かなくなった
- ・食事中的むせが増えたなどです。

しゅりあちょーく(小田所長)

コロナ感染が心配で2-3か月休んだ方がいらっしゃいました。複数のデイサービスの利用が出来なくなったときにはしゅりあちょーくを選んでもらいました。

大きな機能低下を認めた方はいませんでした。同居家族以外との接触ができない時期には家族と会えない寂しさを訴える方が多かったです。

すてっぷ(河野所長)

複数のデイサービスを利用していた方は1か所の利用に制限され、レジデンスあすか入居者の方はデイ大町に通所することになりました。これらの方は通所サービスが継続されていたのですてっぷに戻ってこられた時にはADLの低下は認めませんでした。また、お休みが長くなるご利用者様には自宅でできるリハビリのマニュアルをお届けしました。

まやるちょーく(松崎所長)

サービス付き高齢者向け住宅にお住まいの方のご利用をお断りしなければいけなかったのがとても心苦しかったです。長期の休みのあとでみられた変化は大町デイの報告の通りです。また、それまで大声で行っていたパタカラ体操を感染予防で中断したことで、声が出なくなった、呑み込みが悪くなったと訴える方もいらっしゃいました。

現在、国内における感染状況はワクチンの普及だけでは説明つかないほど落ち着いています(日本以上にワクチン接種が進んでいる韓国やシンガポールではいまだ感染拡大が続いている)がほとんどの専門家が第6波は必ず来ると予見しています。

これからも、基本的な**感染予防(①三密回避、②マスク着用、③手洗い励行など)**を徹底しながら次のことを留意しましょう。

1)規則正しい生活を

定時に起きて、三食きちんと食べ、運動して、寝る、という、毎日の生活パターンを崩さないようにしましょう。これをするとうちが上がる、という自分なりの「ルーティン」を定め、毎日実行しましょう。

2)十分な栄養、水分摂取

特に独居の高齢者は、ついつい食事が疎かになりがちです。特にタンパク質やビタミン類を十分に摂取すること、のどが渇かなくても、こまめに水分を摂取するよう心がけましょう。

3)活動量を増やすことが重要です。

過度な自粛を避けてデイサービスを利用しましょう。デイサービスを利用することでリハビリや健康を維持する活動量を確保できます。

事業所だより

デイ大町



デイ大町ではいつも午前中『いきいき体操』をしています。その中には椅子と机を使用した体操もしています。

内容は…

●つま先立ち

●踵立ち

●屈伸

●片足立ち(腿上げ)

●脚を斜めに広げる

この5種以外でより力を入れているのは立ち上がり練習です。椅子から立ったり座ったりの動作は日常生活において必要不可欠です。その動きを皆さんに習慣化して頂く為に、ゆっくり声に出して(掛け声)練習をして頂いています。

※両足は引いた状態でスタートです※

①両手をついて(机や前に座っている方の椅子の背もたれを使用し)

②頭を下げて(お辞儀をするようなイメージで)

③お尻を上げて(身体の重心を両足に乗せるように)

④身体を起こす(前を見て良い姿勢を作る)

皆さんはもう何年もこの練習をされている為、動きがとてもきれいです。ズドンと椅子に座ってしまうと腰を痛めてしまう危険性もあります。デイ大町の利用者様は皆さんゆっくりと座る習慣がついていらっしゃる。これぞ「プロ」です!!

継続的に下肢(脚)の体操をすることで皆さんの現在の生活がサポートできるといいます。常日頃感じております。

安井由香里

いきいき体操



①両手をついて



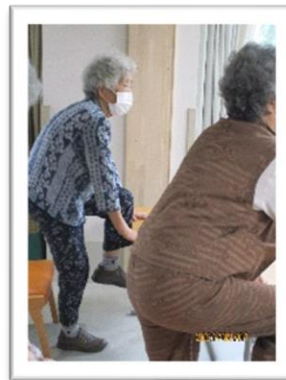
②頭を下げて



③お尻を上げて



④身体を起こす



事業所だより

コロナ禍で色々と出来ない時を過ごしてきました。今は感染防止をしながら楽しい時が戻ってきました。

まずは音楽です。利用者様は音楽が大好きです。唄えなくても、歌詞を忘れてしまっても音楽で笑顔の輪が広がるようになりました。とても素敵な時間です。

そして、季節を感じてもらえるように今年から壁画作成の時間を確保し、利用者様の役割とスタッフの役割を見直しました。

利用者様の役割は「切る・張る・塗る・ちぎる・まるめる」です。そして意見を言ってもらっています。この色がええよ、もう少し大きいほうがいいええよ」と、色を決めてもらったり、形を決めてもらいます。

スタッフの役割は「目で見て美しい」季節を感じる事ができます。スタッフ全員の役割を決め、丁寧で美しい作品を目標にし、利用者様のそばでお話をしながら作品を作っています。

いわや4階の自慢のギャラリー 春・夏・秋・冬。(春はこれから制作予定です)これらは利用者様・スタッフの絆でできています。楽しみながら取り組んだ作品です。

現在はお正月用の作品に取り組んでいるところです。

丸澤立子

毘沙門クリニック



春



来年の春までお待ちください



夏



ひまわり！空はちぎり絵です

秋



コスモス



折り紙で作っています



こんなに小さなひまわりも



おはながみで作っています

冬



ポインセチア



壁一面のクリスマスツリー

一押し紹介



つどいの家では午前中は体操をメインに、ゲームや脳トレを取り入れた遊びリレーションを行い、午後からは歌や創作活動、ゲームなど様々なプログラムを実施しています。

ゲームの中にはボールや巨大カルタなどを使ったゲームがありますが、最近新しいゲームを行うようになりました！その名も「ルーレットゲーム」です！

切った段ボールを組み合わせて作った巨大なルーレットのゲームで、順番に回していきますが、得点の桁が一万点や五千点などとても大きく、ご利用者の皆様も高得点を出して楽しまれています。



回してみましょう！



何が出るでしょうか？



紅茶の方がうれしいねえ～



何点のマスに止まった？

つどいの家

また、高得点だけではなく、マイナスのマスやお茶を飲むといったお題の書いてあるマスもあります。お茶を飲むというマスではご利用者の方から、お茶じゃなくて紅茶とかならいくらでも飲むのにな～といった声もありました。

感染症対策などの制限もありますが、そういった中でも新しいことにチャレンジしていくなど、皆様とこれからも楽しく過ごしていきたいと思いま

あすか居宅介護支援事業所 介護相談会

介護相談会を下記の日程で行います。お気軽にご相談ください。
お電話でのお申込みや当日のご相談も受け付けております。

毎月第2火曜日(次回12月14日)

時間: 10:00～12:00

場所: あすか居宅介護支援事業所

広島市安佐南区緑井三丁目20-1-103

電話: **082-830-5177**



「長寿の秘訣



よこやま かつみ

横山 克己様

昭和2年1月31日生まれ(94歳)



まやるちよーく

よくしてくれるけんね。いちいちこだわってたらしんどいばかりじゃけんね。でもお風呂の温度にはこだわるよ。ぬるいに入った気がせんけえね。」

●今後挑戦していきたいことはありますか？

「この歳で新しいことに挑戦するのはしんどいけんね。今の暮らしを続けていく事が挑戦かな。なるべく長く今の暮らしを続けていきたいね。その為には運動を頑張らんといけんね。」

●ズバリ、長寿の秘訣は何でしょうか？
秘訣とかそういう物はないよ。強いて言うなら、日々の生活に感謝をする事かね。毎日色々な事をしてくれる家族や、お風呂に入れてくれる職員さんらに感謝をとるんよ。」

●健康に過ごすために気を付けている事は何かありますか？

そんなに気を付けていた事は無いんだけどね。元気で働けるうちは元気に働く事かな。昔は私も元氣よく働いていたよ。働く事が運動になっていたね。何より働く事が楽しかったよ。しんどいこともあったけどね。」

●長寿のこだわりがありますか？

「こだわらない事がこだわりのかな。皆さん



感謝



半田 崇一郎



紅葉 あすか療養センター

今年は暖かい日が続きましたが、少しずつ秋の気配を感じます。

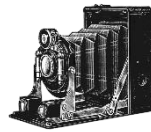
あすか療養センターの周辺の木々は色づき始め、思わず写真を撮りました。

紅葉だよりに旅心をさそわれます。





おもしろきかな我が人生



しゅりあちょーく

おおたわ ともえ

大多和 智江さん

昭和12年1月27日生まれ(84歳)



発表会にて



「せせらぎのタベ」にて

【子供の頃】

三原市で6人兄弟の末っ子として生まれました。近所に、日本舞踊を教える教室があって、祇園小唄や野崎小唄の流行歌に合わせて踊りを教えてもらいました。そこに遊びに行くのが大好きでね、先生の赤ちゃんの守りをさせてもらえます。末っ子だった私は嬉しくてしょうがなかったんです。時々レコードの蓄音機がウーウー言い出す時があり、慌てて手回しするのが私の役目でした。

小学校の頃は戦時中だったから、目と耳をおおって机の下に隠れる事ばかりで勉強どころではなかったのよ。遠くに落ちる焼夷弾が、すぐ近くで落ちる音のようで恐かったですね。

終戦後、今まで芋畑だった運動場で初めての運動会、みかんの花咲く丘に合わせてお遊戯した時は嬉しかったですね。

学芸会で踊りで着る着物を嬉しそうに縫い直す母の姿が忘れられません。厳しい時代に大事に育ててくれて感謝しています。小学校六年生の時に東広島市の白市に転居しました。家の前は「長栄座」という古い芝居小屋で、よく舞台の下にもぐりこんで、かくれんぼして遊んでました。夕方になると呼び込みのレコードが町中聞こえる大音量で流れていたから、自然と歌も覚えていました。そんな環境だったから歌や踊りに興味を持ったんですかね。

【青春時代】

学校から帰ってくると井戸から24回

位往復し風呂をたきつけて、外のおくどさんでお湯を沸かし、七輪に火を起こしての毎日が当たり前でした。でも夕方5時からの「ラジオ歌謡」が始まると夕飯の支度を放っておいてラジオにかじりつき、そこら辺の紙切れとか書ける物なら何にでも流れてくる歌の歌詞を必死に書くんですよ。聞きもらした所は次にその歌が流れてくるまで空白にして、そうやって歌詞をうめていくんです。書きためた紙切れを集めてガラスペンでノートに書き写す事が一番の楽しみでした。娯楽と言えばラジオしかない時代でしたから。そのノートの70年ぶりに着物の間から出てきたんです。嬉しくて嬉しくて私の青春が一気に飛び出してきたようでした。

【結婚・フラとの出会い】

昭和37年青年団活動で知り合った主人と結婚し佐東町の川内に住むようになりました。小学校のすぐ近くだったので文房具や駄菓子を売る店を始めたんですよ。子供さん達におばちゃん、おばちゃんと呼ばれ楽しかったですね。

川内には女性会という活動があって友人に誘われフラダンスを始めました。良い先生との出会い、大好きなハワイアン曲、優雅でゆっくりとした踊りと手話から始まった手の動き。私はすぐに夢中になって気がつけば20年続けていました。当時は色々な施設に慰問に行き喜んでいただいたんですよ。

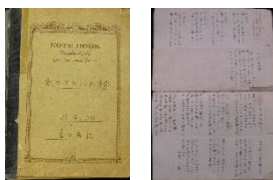
【これから】

元々、「明日があるさ」と明るい性格なので自然に、成るがまま、楽しめる事は楽しんで生きてゆきたいですね。ケアマネジャーの紹介でしゅりあに來るようになったのですが、人と交わる事が生きがいなので、とても楽しいです。マシントレーニングは体が軽くなるし、パプリカの曲に合わせての体操は大好きで、しっかりと覚えられました。音楽講師のお話は前のめりになって聞いている。

振り返ると私の人生はいつも音楽と共に歩んできたものでした。小学生の頃から独学で覚えたギターを今でも弾いています。これから音楽を楽しんでいきたいと思っています。



自宅でのお姿



歌詞ノート

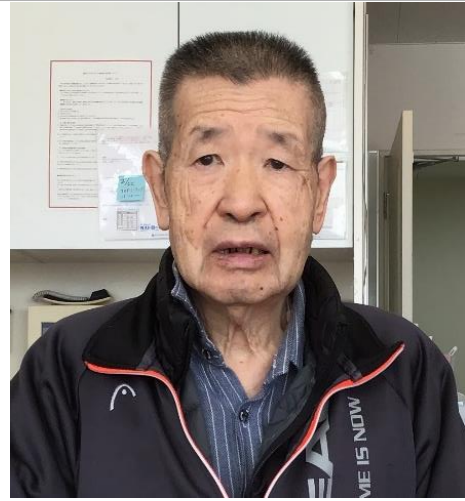
職員より

いつもキラキラした瞳でプログラムに参加され楽しまれています。時にはフラダンスも披露していただき皆様から大きな拍手がわきあがります。日々の暮らしの中に細やかな気づきや思いを込め、自作の短歌を書いて来られています。その前向きに学び楽しむ生き方は、私たちのお手本です。

中谷 百合子

わたしの好きなもの 第八十四回

【本を読むこと】



ショートいわや
しみじ まさゆき
清次 正幸さん(86)

とにかく本を読むのが好き！
子供の頃から運動は得意じゃなかったから
本を読んでいたんだよ。ずっと読んでいたか
ら目が悪くなつてね(笑)

好きな作家は『沓波正太郎』。

時代小説、歴史小説を書いた人でこの作家
の本はほとんど読んでいるよ。特に『鬼平犯
科帳』、テレビでもやったからよく観たね。

その他に好きな作家は『佐伯泰英』。

この作家も時代小説を書く人でこの作家の
本もほとんど読んだよ。」

と、笑顔で話される清次さんの机の上には
漢字の辞書と電子辞書が置いてあり、分か
らない言葉が出てきたらすぐに調べて納得
してから本を読み続けるとの事！



辞書 & 電子辞書

そして脳トレ！雑誌についている難しいク
イズや脳トレ、辞書を引ながら集中して
取り組んでおられます。ご家族からも根を
詰めないようにと言われているそうです。
お部屋をのぞくといつも本を読んでもら
れる清次さん。これからも大好きな本を読
んで、穏やかに楽しい時間を過ごしてくださ
いね。



お部屋の本棚



“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】

人一倍寒がりな私は、
家ではいつもファンヒーター
前を占拠しています。そこ
で体育座りをしておやつ
を食べたり、お茶を飲んだ
り、新聞を読んだり、ゲー
ムをしたり...時には床で
ゴロゴロしているの、相当
邪魔だと思えます(笑)
先日、チラシに売り出し
のファンヒーターが出ていた
ので、買い替えました。数
量限定でしたが、無事に
買うことができて大満足。
後日、違うお店で同じ型
のファンヒーターが更に安
く出ているのを見つけてし
まい、ショック...。仕方ない。
けどちょっと悔しいです。

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

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

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

しゅりあちよろこ

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