



ニュースレター あすか

通算350号



熱中症予防×コロナ感染防止

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



近距離で(2m以内を目安)会話をするときはマスクの着用を



高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。



体調に応じて、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



屋外

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。
特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう
屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません。



屋内でもマスクが必要ない場合があります

・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
・マスクを着用する場合でも、屋内での熱中症リスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



厚生労働省ホームページより抜粋

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. 熱中症予防×コロナ感染防止	1
2. 安全な生活の提供を行うための工夫	2
3. 医師紹介	3
4. 事業所だより(デイ大町)	4
事業所だより(毘沙門クリニック)	4
5. 一押し紹介(まやるちょーく)	5
6. おもしろきかな我が人生～胡麻田常子さん～	6
7. ご長寿の秘訣(レジデンス)	7
8. わたしの好きなもの 第91回	8

安全な生活の提供を行うための工夫

ショートステイ大町では体位変換用の長クッションやベッド柵のカバーなど自作しております。

現在の車いすやベッドなどの福祉用具はとても使いやすくその方の生活に沿うようなものに進化しています。

それをより安心して使用していただけるように私たちはチョコッと工夫を行っています。

☆「車いすの足の部分のこれに足が当たると痛そう」との声に車いすのフットレスト部分を保護しうっかり足を下におろしてしまっても足のすねを傷つけないチョコッと工夫(これは100均で購入してきたマットと切り貼りしました)

☆「ベッドに横になっておられ横の柵に手や足を何度も出し入れされ、けがをするのではないかと心配なんです。そのまま起き上がられるときもあり・・・」との職員の声に触っても柔らかくけがをしないように柵カバーを作成。足が誤って入ってしまわないようなチョコッと工夫(職員が自宅で作成してくれたり、100均のベビー毛布で縫ってカバーにしたり。)

紺色の柵カバーは可動式柵専用であり、開閉した際にも問題なく使用でき、立位姿勢をとる際にもしっかりと握り立つことができます。

先月のあすか通信の中でも紹介されていたタオルを使用したクッションも実際に作って利用者様の体位変換に使用し役立たせてもらっています。

ほかにも居室内の個別ポータブルトイレ、入浴時のリクライニングシャワーチェアに手足が当たり内出血やけがが起こる可能性がある方は保護材を工夫し取り付けたりしています。

その方その方の日頃の動作や行動をしっかりと観察させていただき、安全安心を提供できるように毎週職員で会議を行い環境の整備など実施しています。

福祉用具はとてもいいものになってきていますが、私たちも専門職としていい福祉用具をよりその方に合ったものに工夫し使用してもらう事で安心を提供していきたいと思っています。

黒瀬優介

ショートステイ大町



フットレスト①



フットレスト②



バスタオルクッション使用時



ベッド柵



Pバー開閉時①



Pバー開閉時②



医師紹介



おぐま のぶお
小熊 信夫 医師

- 1969年(昭和44年)3月25日 広島大学医学部医学科卒業
- 1969年(昭和44年)4月01日 広島県済生会呉総合病院内科勤務
- 1970年(昭和45年)11月10日 広島大学助手(原爆放射能医学研究所)
- 1978年(昭和53年)12月01日 広島大学助手(医学部附属病院)
- 1981年(昭和56年)2月24日 米国 ボルチモア国立癌研究所に留学
(Baltimore Cancer Research Program, NCI, Baltimore, Maryland)
- 1986年(昭和61年)3月01日 広島大学助教授(原爆放射能医学研究所)
- 1998年(平成10年)5月01日 神戸大学助教授 医学部附属医学研究国際交流センター(併任)
- 2001年(平成13年)4月01日 医療法人 和同会 西広島幸楽苑施設長
- 2006年(平成18年)4月01日 医療法人 和同会 広島パークヒル病院院長
- 2021年(令和3年)7月01日 医療法人和同会広島パークヒル病院 医師 顧問
- 2021年(令和3年)11月01日 医療法人社団親和会やまと病院 就職
- 2022年(令和4年)6月01日 医療法人あすか 就職

大学卒業前からTVのベンケーシー医師(脳外科)のドラマに魅せられて、外科病棟で研修を受けました。この時に脳腫瘍疑いの患者が入院。この方が急性骨髄性白血病であることが、原医研の先生によって診断され、治療を原医研の先生の指導を受けながら実施。無事退院されました。連日、長時間顕微鏡を覗き込む研修でしたが、一方で白血病はどうして発症するのかという疑問が頭に浸み込みました。その後も臨床・研究・教育にムシャブルように没頭。世界で初めて！不治の白血病を完全に治癒させることにも成功。

このことが縁で、チェルノブイリ事故調査、南米被爆者検診などと、請われて社会活動も引き受けました。その頃、ある医師からこれからの日本の高齢者医療について熱く聞く機会があり、大学というある意味、特殊社会から抜け出て高齢者患者の診療に関わることになりました。

微力ですが、ご本人・ご家族が満足されるよう尽力してまいりたいと思っております。電子カルテも学びながら、職員の優しさに触れながら勉強したいと思います。



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8月9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**



事業所だより

デイ大町では、「民謡』『つどいの広場』『音楽療法』と歌のプログラムが3つあります。今回は、その中で「民謡」を紹介させて頂きます。

民謡は、月曜日の午後から正木先生を迎え、皆さん楽しく参加されています。今年はコロナで約5か月お休みしていましたが、5月から再開。再開時は、今日から民謡があるんですか？「嬉しい」楽しみにしていました」と利用者様から笑顔の声を頂きました。五木の子守り唄」フーラン

デイ大町



節」となじみの民謡の中今は、広島民謡「音戸の舟唄」を中心に発声練習を含めて行っています。お一人お一人マイクを手に自慢ののどを披露してくださいます。中には、私はよー歌わん」声が出んけんダメ」と言われる方もいますが、職員と一緒に唄い先から「おー声が出ていましたよ」「いよ、いよ」と声を頂き嬉しそうです。民謡を唄った事がない人も、民謡を知らない人も笑顔で元気に唄っておられます。

事業所だより

今回は、いわや4階から見える風景をご紹介します

♪♪コケッコ♪♪

朝7時頃、朝の準備で利用者様のお部屋の窓を開けると元気にニワトリの鳴き声が聞こえます。ご利用者が「朝がきたねー起きようか」「ええ卵を産んだかね」とお話をしてくださいます。朝から気持ちがいいです。

緑井と言えば 毘沙門天」

居室から毘沙門天を見ることが出来ます。子供が小さい頃は遠足に行きよったよ」

階段を若い頃は歩いて登りよったよ」と話してくださいます。

時にここは(いわや4階)どの辺にあるのか？と聞かれると 毘沙門さんがあそこに見えますよ」とお話しすると安心されることもあります。

食堂から見える貯水池

ここの水を飲みます野鳥がきます。シロサギ(と思います)が夫婦(と思います)で仲良く過ごしています。シロサギがみえると 先生、白い鳥が今日もおるよ」と教えてくださいます。夕方にはカラスが山に帰っていくところが見えます。斜面側では時に鹿もみえます。

毘沙門クリニック



広島市内が一望できます。夜景は特にきれいです。夏には花火が見えるときもあります。屋上にかかる景色はますますきれいです。

コロナが落ち着きはじめていたので足湯も再開できたらと計画しています。

春には桜を楽しみ。夏には緑がまぶしく。秋には紅葉した山に囲まれ。冬には雪の景色を楽しめる。そんな最高の場所にあるいわや4階です。これからも季節を感じながらご利用者様との素敵な時間を過ごしていきたいと思えます。



お部屋から見えるニワトリ小屋



シロサギが来る池



毘沙門天・・・見えますか？



広島市内一望



つどいの広場



民謡



音楽療法



一押し紹介



まやるちよーく

「けーー」頑張れーー」と声が響きます。まやるちよーくでは毎週木曜日の午後から遊びりテーションが行われています。

遊びりテーションのプログラムではレクリエーションに夢中になる中で「ついでに身体が動いてしまった！」集中していて、ついいつもと違う目つきになっただけ！普段は話さなければ楽しくていい話をしてた！」と「いい何かをしてしまおうような主に身体を動かすレクリエーションを 筋肉痛になろう！」を合言葉に行っています。

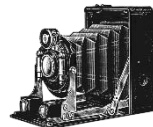
「チーム対抗風船バレーボール」では日々の風船バレーで鍛えたパス回しの力を存分に発揮し皆様大盛り上がりです。チーム戦だけではなく個人戦の「お手玉かるた」も大好評です。かるたの絵の真ん中にある「中」に向けてお手玉を投げるのですが、なかなか思い通りに行かず皆様苦労されています。遊びりテーションのプログラムでは、皆様とレクリエーションに使用する道具を作ったり、一緒にレクリエーションの内容を考えることもあります。皆様と一緒に作り上げた道具で行うレクリエーションは格別でも楽しめます。

半田 崇一郎





おもしろきかな我が人生



ショートみどりい

ごまだ つねこ
胡麻田 常子さん



昭和2年5月19日生まれ(95歳)

いつも大きな声で楽しいお話をしてくれる胡麻田さん。今回は40歳代から限定でお話を聞きました。

胡麻田さんは広島城等の売店で働いている時期があったそうです。その時にはいつも「こんにちは、どちらからおいでくださいましたか?」と、お客さんに声を掛けていたそうです。胡麻田さん曰く「私はよく喋るでしょ。でもね、よく喋らんと商売にならんかったんですよ。最初は主人が亡くなった頃じゃけえ私は40代の頃よね。市の職員から、食堂でいいか?」って言われたんですよ。あと図書館の食堂で働き始めたんですよ。あと護国神社や広島城の売店よ。護国神社には天皇さんの関係の人も来た事があるんですよ。最近結婚したとかせんとかの人ね。あの時はまだ学生服を着とったのに、一歩前に出てピシッと最敬礼をされてね。やっぱり教育が良いんじゃないと思ったんですよ。」

「どんどん話が出てきます。この、胡麻田さんの軽快な喋りは働いている時に磨かれたという事なんです。」

その軽快な喋りでお客さんを掴み、市から表彰を受けた事もあるそうです。そんな表彰状なんかいらん」と言ってお受け取らなかつたそうです。

仕事を辞めてからは老人会から「詩吟をやらんか」と誘われたんですよ。詩吟なんかわかりやせんのにじゃけど、言われるがままにやってみたんよ。太田川の所でね、大声で練習しよつたらそれを聞きにくる人もおつてね。私が練習しよ

る時にはその人は全然動かんんですよ。そうやって詩吟の練習をしよつたら声が大きくなったんですよ。」

きつと大きな声が響いていて皆さん気になつて詩吟の練習を見に来ていたんですよ。

胡麻田さんは元気がいっぱいでも95歳になつたとは思えません。これから先もその調子で元気で大きな声を響かせてほしいですね。



プリン甘くておいしい♡



追記

胡麻田さんは、大変博学な方です。普段のお話の中でも歴史的なこと、時事問題など、職員も勉強になっています。このたびミヤマーからの技能実習生がやってきて自己紹介をした際も、『罕抱は金になる』からね、頑張りなさいねと意味も説明しながら話をしてくださいました。これぞ人生の師なり。感謝感謝です。

またの機会に技能実習生さんのこともお知らせします。お楽しみに!!



グーパー、グーパー、体操中



願い事をかなえてくださいね

100長寿の秘訣

①子供の頃から、身のまわりの事は自分でするようにしていました。今も続けていますね。

②テレビでスポーツ全般見ることです。

まきもと いさお

榎本 勇夫様

大正9年11月5日生まれ(101歳)



レジデンスでは、100歳を超える利用者の方が5人もおられます。100歳を超える方が5人もおられることは素晴らしいことです。

5人の方に

①長寿の秘訣

②好きなことをお聞きしました。



レジデンス



①年を気にした事がありませんでした。95歳でロサンゼルスに行き、飛行機内で年齢を聞かれ答えると、とても親切にしてくれた。96歳で四国巡礼に行き、タクシーの運転手に年齢を聞かれ96歳と答えると、今までと違う態度でとても親切にしてくれた。それで年なんだと思った。

②塗り絵、編み物、トランプ占いなどいろんな事をしています。

まるた さちえ

丸田 幸枝様

大正9年1月1日生まれ(102歳)



①運動をして粗食であることです。

②読み書きそろばん、書道が好きです。

きっかわ あきか

吉川 秋香様

大正10年11月19日生まれ(100歳)



①よく食べて、よく寝て、よく歩くことです。

②運動することが大好きです。学生時代は、テニスをしていました。

ふじの とくや

藤野 徳彌様

大正11年3月14日生まれ(100歳)



職員より

皆さん100歳むかえられて、益々お元気に過ごされておられます。皆さん、いろいろな事に興味を示され、いつも意欲的に動かれておられます。私たちも、皆さんのお元気なお姿を拝見させていただき、皆さんのように、今以上に、頑張っていきたいと思えます。



①あるがままに、なすがままに過ごす事です。

②これといったことはないですが、あえていえばテレビでスポーツ観戦をするのが好きです。スポーツは何でも見ますよ。

いながき みつえ

稲垣 光恵様

大正11年7月9日生まれ(100歳)

【家事】



ショートいわや

たむら すみこ 田村 スミ子さん(83)

私は家事が好きよ、主婦じゃけーね!」

お料理が好き、掃除も好き、お買い物も大好き! (でも食べることが本当が一番好き) 今日は何を手伝おうか? といつも職員に声をかけてくだり掃除、洗濯干し、洗濯畳み、食器洗い等毎日毎日職員と一緒にしてくださいます。洗濯物を干す時には端を伸ばして、畳む時には角を合わせてと「コツ」を教えてくださいます。主婦の大先輩である田村様にいろいろな家事の「コツ」を教えてくださいながら一日が過ぎていきます。田村様はいつも大忙しです!

いわやのお母さんの存在の田村様、これからも私たちに色んなことを教えてくださいませ。田村お母さん、大好きです♥



まさにいわやのお母さん



角を合わせてピシッと!



はい、ポーズ!



机もピカピカです



“ニュースレターあすか”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】

梅雨明けしたとはいえ、まだ完全に夏! という感じではないですね。先日は雷と大雨でJRはすべて運休に。たまたま仕事で休みだった私は広島駅まで娘のお迎え。普段なら3分もあれば余裕で行けるのに、さすがこの日は駅方面へ向かって大渋滞に。まったく動かず時間ばかり過ぎ、トイレには行きたくなく、結局娘に「車目指して歩いて来て」と言い、なんとか合流。渋滞にはまった車は無力だな。(涙) 往復3時間以上かかって家に到着。ただただ疲れた一日でした。

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

まやるちよーく
通所リハビリテーション すすぶ
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

緑井2丁目9-31-102

あすかケアプラザ

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9-31-102

児童デイサービス ぱるひよし