

9月号

ニュースレター あすか

通算376号



外来リニューアル！

この度、お盆の期間8月11日～14日に外来の改装工事を行いました。
その内容について高橋祐輔理事長にインタビューしました。



インタビュイー
高橋祐輔理事長



インタビュアー
今中峰三子

Q) 今回の外来の改装工事はどうして行うことになったのでしょうか？

A) 以前から患者さんが多い土曜日の午前などは、診察のペースが間に合わずにたくさんの患者さんやご家族が待合室や駐車場にあふれかえる光景が度々みられました。さらにコロナ禍の中ではもっと大変な事態が毎日続き、患者さんのみならず地域の方々にもご迷惑をおかけすることになってしまいました。

Q) コロナワクチンや発熱外来ではたくさんの患者さんが来られていましたね。

A) この3年コロナワクチンは 8万件、これまでに診断したコロナの患者さんは1万人を超えるほどたくさんの方に来ていただきました。その分、皆様にはご迷惑をおかけしたと反省しております。

患者さんが多いときでも快適にスムーズな診療が出来るようにするには
どうしたらいいのかを考えて今回の改装に至りました。



before



after



医療法人あすかの理念

私たちの使命

医療、介護、療育を通じて、
この街に住む人々の役に立ち
一生涯を支えること

私たちの目標

この街の多くの方に「あすかが
あるから安心して生活できる」
と感じてもらうこと

医療 介護 療育



【目次】

1. 外来リニューアル！①	1
2. 外来リニューアル②	2
3. 職員紹介	3
4. おもしろきかな我が人生～熊田勲さん	4
5. ご長寿の秘訣(毘沙門クリニック)	5
5. 倉田管理栄養士の美味しいごはん	5
6. まやる大町レポートNo.10	6
7. 事業所だより(つどいの家)	7
7. あすか居宅介護支援事業所	7
8. わたしの好きなもの第114回	8

Q) 具体的にはどこが変わったのですか？

A) そうですね、今回の外来工事の主なポイントは4つです。

①入口の段差の解消

クリニック出入口の段差に気付かず転倒される方が今後出ないように、段差の手前に手すりを設けました。

before



after



外来入口

②第3診察室を作りました

混雑時には第3診察室でも診療を行うことで、患者さんをお待たせする時間を少なくし待合室や駐車場の混雑を軽減できたらいいなと思っています。



第3診察室

③1階待合室が広くなりました

スペースの拡大に伴い待合室の収容人数が18人から25人に増えています。また発熱、咳、咽頭痛など風邪症状がある患者さんが待機するスペースも設けました。本当は駐車場も時々入れない車がいて渋滞することがあるので何とかしたいと思っているのですが、中々いい解決策がないのが悩みです。



待合室



待機スペース

④生理検査室が出来ました

これまで、心電図検査などは第2診察室を使って行っていました。その度に、診療を停止しなければいけませんでした。新しい生理検査室をつくったことで診療の中断がなくなりより効率的な診療が可能となりました。



生理検査室

Q) 患者さんからの評判はいかがですか。

A) 皆さん 待合が広くなったね とか 診察室が増えたね などのお声を頂いております。

実際の患者さんのお声

『座るところがいっぱいあるね。』

『違うところに来たみたいね。』等々

Q) ここを見てほしいとか、ここにこだわったとかありますか？

A) 現場の意見も吸い上げて、細かいところに修正を加えました。

①第3診察室の角をけずって斜めにすることによって、通路が広くなりました。

この部分斜めにカット



第3診察室

②1階待合室が広くなり、ココヨさんにデザインしてもらって、さらにゆったりとしたソファに変更予定です。乞うご期待！

③新しい検査室は、いつでも使用できる場所につくったことで、直ぐ患者さんをご案内できるようになり看護師も喜んでます。





ショートステイみどりい
オリ プレム プラカス

नमस्ते
(ナマステ)
こんにちは

職員紹介



【日本に来た理由は？】
日本語の勉強とビジネスの勉強のためです。

【ネパールのおすすめスポットは？】
エベレスト(世界一ですから)

【日本に来て何年になりますか？】
7年です。



【介護の仕事に就こうと思ったわけは？】
日本に来て、最初の1年半は日本語学校で日本語の勉強。次の2年間はビジネススクールでビジネスの勉強をしました。ビジネスの勉強の中で介護事業のことも学びました。



エベレスト

ネパールには現在介護事業が無い為、帰国後介護事業をやっていこうと思い介護の学校で2年間学んでから、仕事を始めました。

【日本の文化で良いと思ったことは？】
みんな仕事熱心だと思います。年齢が高い人もすごく働いています。ネパールでは、50歳代で仕事を辞め、農業をして過ごす人が多いです。退職後は、子どもが親の面倒をみるそうです。



Sisne-Himal(地元の山です)

【日本の食べ物で好きなものは？】
ラーメン やきそば 焼き鳥(もも 塩かたれ)
※お酒は飲みません。



【料理は作りますか？】
毎日カレーを作ります。いろいろなカレーです



【ネパールのおすすめ料理は？】
ヤギの塩焼き

入社されて約1年半、仕事に対してまじめに取り組まれる方です。
仕事を始めてから1年に経たないうちに夜勤もされていますし、仕事の優先順位も的確に判断し実行できる方です。高い目標を持っておられることに感心しましたし、夢が実現するよう祈っています。ガンバレ!!
(所長 岡田真紀)

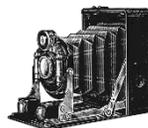


おもしろきかな我が人生

ショートステイみどりい

くまた いさお
熊田 勲さん

昭和9年2月14日生まれ(90歳)



今回は几帳面でもいつも穏やかに話をしてくれる熊田さんに話を聞いてみました。
Q 熊田さんは大工さんをしていたそうですが、その頃の話をお話してもらえますか？

A わしは楠木町の生まれでね。原爆が落ちるまではあの辺に住んでたんだよ。原爆が落ちたのが中学生の頃。そして、中学を卒業してから大工として働きながら市工の夜間学校に4年間行ってたんよ。働いても学歴は必要じゃけえね」

Q そんなに若い時から働いて、更に夜間の学校にも通ってたんですね。大工になるうと思っただけじゃけえ何だったんですか？

A そりゃあ、わしの父親も大工だったけえ。色々教えてもらいながらやりよったんだよ」

Q お父さんから教わってたんですね。大工さんを始めてから最初に難しいなと思った事は何でしたか？

A 難しい。それは鉋かんじやのう。削るのも難しいが、刃を研いだり、刃の出方を調節したりせにやいけんけえのう」

Q 鉋。トンカチで叩いて刃の調整をしているのはテレビで見た事ありませんが、研ぐのも大工さんの仕事なんですか。

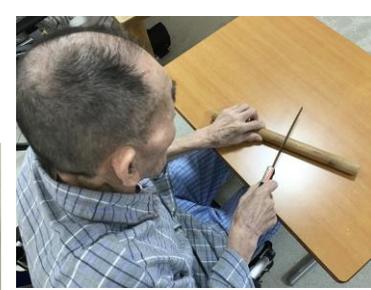
A そりゃそうよ。職人じゃけえね。研ぎ方によつて削れ方も違うしのお。鉋の手入れもそうじゃが、トンカチなんかも自分で木を削って作るんだよ。なんでも自分でせにやいけんけえ大変なんじゃけえ」

Q そんな事も自分でやるんですね。じゃあ、反対に大工さんとしてこれが出るようになったら楽しいと思っただ事は何ですか？

A それも鉋じやのう。大体、仕上げに鉋を使うけえ鉋が上手く扱えるようにならにや一人前じゃやないんよ。じゃけえ、鉋が出来るようになったら楽しいのお。それに大工じゃけえ家を作るわけじゃけえ、緑井にもわしが建てた家があちこちあるんよ。今も住んでもらえとるのを見たら良かったなと思うんよ」

熊田さんのお話を聞いてみるとやっぱり職人さんっていうのは凄いしカッコいいなと改めて思いました。今でも基本的にはなんでも自分でしようと思われているので、いつまでも元気に過ごしてもらいたいと思います。

加川 修太郎



大工風景



カラオケ さざんかの宿

「長寿の秘訣



ぞうりき すすむ
造力 晋様

昭和5年2月22日生まれ(94歳)



造力 晋様は昭和5年2月22日生まれの94歳です。昆沙門クリニックには令和3年に奥様と一緒に入所され、以降ご夫婦仲良く過ごされていきます。奥様とは毎日テレビを見たり、新聞の記事を見て変わったことがあればお話しされたりと物知りなご主人がいつも奥様にいろいろなことを説明したりお話をされたりしています。

そんな晋様に長寿の秘訣は何ですか?と伺うと 息を吸って、吐いて、「ご飯を食べて、歩いて、寝て、起きて、そしたら長生きするよ」と笑顔で答えてくださいました。当たり前なのかもしれませんが、94年生きた実感は無いんですよ。ただ息を吸って、吐いて、ご飯を食べて、歩いて、寝て、起きていたら今日になったんですよ。」と何事もなかったように話される晋様ですが、じっくりお話を聞くと子供の頃は原爆後立ち退きにあい疎開

昆沙門クリニック



されたり、食べ物がなくご両親と畑を借りて田植えをされたりと大変な子供時代を過ごされていたようです。いろいろなことを良くご存じな晋様、94年間でいろいろなことを経験されたからこそたくさんの雑学を知っているしやるのだと実感しました。これからも奥様と一緒においしいご飯を食べて元気に楽しく過ごしていただけたら嬉しいです。



倉田管理栄養士の美味しいごはん!

今月は「9月の行事食」についてご紹介します。

9月は、十五夜・敬老の日、秋分の日があります。あすかでも、暦に合わせてイベント食の提供を考えています。秋の食材を多く使い、「食欲の秋・実りの秋」を感じて頂けると思います。旬の食材はほかの季節に比べて栄養価も高く、香りやうまみを感じられます。イベント毎のメニューをどうぞお楽しみに!



そばめし



サバの味噌煮

まやる大町 レポート№.10

今回は「口腔体操」をご紹介します。

法人内の全介護事業所で取り組んでいる体操ですが、まやる大町では毎日11:40～11:55に「口腔体操」をしています。4月から大規模型のデイサービスになり3つのフロアに分かれてそれぞれ口腔体操をしています。

高齢者にとっての口腔体操の目的・効果とは・・・

「食べる」「話す」「呼吸をする」これらの動作は顔・首・肺の周りの筋肉を使っておこなっています。この筋力が衰えてくると、「食べる」ことにより、むせが酷くなり、放置すると誤嚥性肺炎を引き起こします。また、滑舌が悪くなると表情筋が弱くなり母音(あいうえお)がきちんと発音できない状態になってしまいます。「口腔体操」をすることでしっかり食事が摂れ、人との会話を楽しんだり、きちんと呼吸をすることができるようになります。

まやる大町の取組として3つをご紹介します。

1.「**早口言葉**」(例:隣の客はよく柿食う客だ・生麦生米生卵・東京特許許可局など)です。母音を意識しながら表情筋を鍛えることができます。また息をしっかり吸わないと発音がしにくいので呼吸筋も鍛えることができます。

2.「**パタカラ体操**」

「**パ**」=口をしっかり閉じて空気をためた後、一気に吐き出すように発音

→口の周りの筋肉を鍛え、食べ物が口からこぼれにくくなる。

「**タ**」=上顎と舌の前の方をぴったりとくっ付けて発音

→食べ物を飲み込む(嚥下)機能の維持に効果あり。

「**カ**」=食べ物を飲み込んだ後、食道に送り込む練習になる

→この力が衰えると食べ物が気管に入ってしまうやすく、誤嚥性肺炎や窒息の原因になる。

「**ラ**」=舌の筋肉を鍛え食べ物を口の中で上手くコントロールすることができる。



3.舌体操、顔面体操、唾液腺マッサージ等

- ① 舌の体操
- ② 頬の体操
- ③ 発声練習
- ④ 唾液腺マッサージ
- ⑤ ぱびふぺぽで歌を歌う



以上を行い、最後に皆様と一緒に大きな声を出して(例:エイッ!・エイエイオー!・いただきます!等)締めくくります。

このようにまやる大町では皆様のお口の健康が長く保てるように、楽しく笑って「口腔体操」をしていただいています。

1 お口・舌の動きをスムーズにする

2 飲み込むパワーをつける

3 嚥むパワーをつける

4 滑舌をよくする

安井由香里 5 舌のパワーをつける



事業所だより

スイカ

夏を代表する食べ物と言えば、スイカ！というところで、つといの家にとても大きなスイカがやってきました。食べる前には皆さんにスイカの重さを体験していただきました。皆さんの顔よりも大きいスイカの為、重さに驚きながらも素敵な笑顔でスイカを抱えて下さいました。その後切り分けて召し上がっていただきました。大きいスイカの為一人分の量もかなりあり、食べきれるかどうかが少し心配していましたが、その心配の必要もなく、皆さんしっかりと完食されました。中には赤い部分を通り越して皮近くまで食べている方もいらっしやいました。来年はぜひスイカ割りも一緒にやりたいですね！

ビンゴ大会

8月の終わりにはビンゴ大会も行いました。数字ではなく色を使った職員手作りのビンゴゲームとなっています。豪華賞品もあるとの事で皆さんやる気十分で始まりました。箱から取ったカラーボールの色で行うものですが、次みどりが出れば！等盛り上がりがありました。商品は夏祭りに出るようなお菓子の詰め合わせです。わたがしを初めて食べた方もおり、夏らしい雰囲気を楽しまれました。

つといの家



あすか居宅介護支援事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、65歳以上の高齢者(疾病などで該当する40歳以上の方)やご家族と共に考え、住み慣れた地域であなたらしい生活を支援します。

介護保険に関する申請の代行、介護サービスや地域の社会資源などのサービスを受けることができるようお手伝いします。

このようなことでお悩みの方は私たちケアマネジャーにご相談ください。

- デイサービスに行きたいけど
- 介護保険を利用するにはどうしたらいいの？
- 1人でお風呂に入るのが不安になってきた
- 車いすは借りられるの？
- 施設に入るにはどうすればいいの？
- 病院から退院するけど自宅での生活が不安
- 忘れっぽくなってきた
- 歩くのが大変になってきた等々



私たちが目指す物

あ あなたらしく

す 素敵に

か 輝く生活をお手伝いします。



☎ 082-830-5177

わたしの好きなもの 第114回
【手芸】



しゅりあちよーく
あかぎ あつこ
赤木 淳子さん

結婚して隣に住んでいた奥さんが、パッチワークのじゆうたんやテーブル掛けなどを作っていたの。それから家に来て教えてもらって、色んなものを作って、そんなことがきっかけで、手芸を始めたんです。手描き友禅を習いに行つて、描いていました。手描き友禅の材料は、もうしないと買ってみんな捨ててしまった。捨てなければよかつたなと思つています。

私が縫う物は、ミシンでなく手縫いよ。昔はきれいな目になっていたけど、今はだめよねー。布はね、姉がくれるのよ。パッチワークは、ゆかたの布を切つたり、スカートを切つたりしてありあわせの布を使つています。お迎えに行くと、目の前に南天を描いた手描き友禅を吊るしてあるのが目に入ります。ご自宅には、たくさんの手描き友禅の作品や、パッチワークの作品などがあります。お部屋にあったプラスチックの丸いゴミ

箱にもきれいに布が巻かれていたり、裁縫道具入れにも布が貼つてあつたりとアレンジされてました。材料入れもわかりやすく分別してありました。いつもの椅子に座り、縫い物をされるのが日課だそうです。これからは素敵な作品をしゅりあちよーくでもたくさん作つて、ご自宅に飾つて下さいね。



いつもここで作業します



ゴミ箱カバー



裁縫箱カバー



手書き友禅



手書き友禅



ベッドカバー



パッチワーク



刺繍



整頓されています

“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)

- 医療法人あすか関連施設
- 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
通所リハビリテーション すてっぷ
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
こどいの家
- あすか療養センター 緑井3丁目40・30
毘沙門クリニック
シヨートステイ いわや
- 緑井2丁目11・11102
あすか訪問看護ステーション

【編集者のつぶやき】
猫を飼いはじめて初めての夏、猫様のために一日中クーラーをつけています。お風呂とトイレと娘の部屋以外はどこでも自由に行けるようにしているんですが、猫様のお気に入りの場所は西日が当たる部屋の床の間。取っかえが一番暑い(笑)。見つけた母が猫様を涼しい場所へ移動させているんだとか。ちなみに最近にはペットキャリーの中がおいで嫌がって入らないくせに、そこで仰向けで寝ているから猫つておもしろい！
まだしばらく暑そうですね：そろそろクーラー消したいんですが。電気代が：恐怖です。

- 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
まやるちよーく大町
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
- 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・31102
児童デイサービス ぱるひよし
- 緑井3丁目20・1
児童デイサービス ぱるみどりい