



ニューズレター あすか

2007
2月号

通算 167号

2007年2月1日



▲ボールを使っのりハビリ風景

温かいお茶がひときわおいしい毎日です。寒い真冬、皆様いかがお過ごしでしょうか？今月は、あすかショートステイでの、生活リハビリの取り組みについて、紹介します。ご覧になられた方もいらつしやると思いますが、より快適に、より健康的に毎日を過ごして頂けるように、おひとりずつ、『いきいき人生計画表』を提案させて頂いております。この中で、生活リハビリのポイントを掲げ、ご利用者様に関わるスタッフみんなで連携して取り組み、少しでもいきいき、はつらつと過ごして頂けるように努めております。

ショート・病棟からのリハビリ使い

リハビリというと、何だが大袈裟なことを想像してしまいましたが、生活リハビリの基本は、まず1日のうちに1回でも笑顔になつて頂くことのように思います。今、わたしたちが取り組んでいる生活リハビリのポイントは、どれもささやかなことのひとつに過ぎないかもしれませんが、ご利用者の方おひとりと向き合う時間をわたしたちに与えてくれます。この小さな時間を、心地よく感じて頂けるように、スタッフ同士お互いに意識を高め合いながら、ひとつひとつ、大切に積み重ねていきたいと思ひます。

真冬のこたつにはなかなかかかないませんが、皆様には、はんでんよりも温かな気持ちを感じて頂くことが、わたしたちの目標です。

作業療法士 小原 里美



▶『いきいき人生計画表』を手にニッコリ！



白梅に
春のいぶきを
感じたる 我身と共に
あらんと願う

書道参加のご利用者
様作カレンダー

【目次】

【ページ】

- アンケートのお礼とご報告……………2
- おもしろきかな我が人生
～丸田 幸枝さん～……………3
- あすか事業所だより……………4
- あすか事業所だより……………5
- 経過報告
- あすかファッションチェック
- 愛と笑いのチカラ……………6
- あすか2月のロードショー
- 理美容出張サービスのご案内
- 若竹句会 12月作品抄……………7
- 在宅要介護者を介護する家族の負担感について……………8

🦋 アンケートのお礼とご報告 🦋

昨年の10月には、皆様お忙しい中、介護サービスに関するアンケートへご協力いただきありがとうございました。

皆様からいただいた貴重なご意見やご要望を担当者で一つひとつ分析・検討いたしました。その中から一部ではございますが紹介させていただきます

これからも皆様に満足していただけるあすか介護サービス事業所を目指して職員一同努力していきたいと思っております。日頃よりご意見やご要望等がありましたら遠慮なく各事業所にご連絡下さい。

今後ともよろしく願いいたします。

CS委員会 松本 由加里

要望先の事業所	ご意見・ご要望	対応
支援事業所	介護についての情報を教えてください。	「あすか通信」・「あすか交流会」等のできるかぎり最新の情報をお伝えいたします。又、個別のご質問はいつでもお答えします
まやるしゅりあ	時間どおりに送迎してほしい。	ご不自由をおかけしました。やむを得ず遅れる場合は前もって、ご連絡させて頂いていますが、交通事情やお迎えに伺った時のご利用者様の心身の状態などで少し時間のかかることがあります。今後も遅れる場合は出来るだけ早くご連絡いたします。
まやるショート	入浴の回数を増やしてほしい。	入浴を希望される方が多く、現時点では週3回以上の入浴が困難となっております。申し訳ありません。
まやる	家でもりハピリや体操ができるよう、手順を紙に書いてほしい。	11月に自宅でもできる体操を作業療法士より説明し、プリントにしてお渡ししました。お持ちでない方でご希望の方はご遠慮なくお申し出下さい。
まやる	言葉遣いの気になるスタッフがいます。	大変申し訳ありませんでした。定期的な「マナー研修」を実施しています。それだけでなく、平素から職員同士チェックし合い気持ちのいい会話ができるよう心がけていきます。
まやるしゅりあ	薄味の時に希望で醤油が使いたい	醤油さしを購入しました。ご不自由をおかけしました。
まやる	家族も試食がしたい	事前にご連絡して頂ければ試食して頂けます。ご連絡下さい。
しゅりあ	早朝の留守番電話にいられた伝言がきちんと伝わっているか不安。	留守番電話を受けましたら折り返し、確認のためのお電話をさせていただきます。
しゅりあ	スタッフの顔と名前がなかなか覚えられない。	スタッフの写真に名前を付けて見やすい所に張り出しました。
しゅりあ	お笑いのビデオを見せてほしい。	シアターのプログラムに追加しました。現在は定期的に上映するようになっております。尚、ご希望の映画がございましたら、どんどんお申し出下さい。
ショート	ショート利用中はパウリハに参加できないのか。	参加は可能です。ショート利用日数などにより参加が困難なこともあるかもしれませんが原則として参加して頂いています。ご相談ください



**「アメリカ気質の
陽気さが、元気の
秘訣です！」**

大正9年1月1日生まれ(86歳)

お住まい... 緑井

趣味... 編物

花婿のいない結婚式

比婆郡東城町(現庄原市)生まれの私は、7人兄弟でただ1人の女の子。兄弟に交ざって、竹の棒でちゃんばらごっこをしたり、とにかくおてんばで、苦労知らずのわがまま娘に育ちました。父は警察官でしたが、私が小学生の頃三次市作木村(現作木町)に移り住み、商売を始めたんです。女学校に入ると手芸を習い、17歳の頃には、「もう1年学校に行かせてもらいたい色々習い事をしよう」と思っていました。そんなある日、父と母が体調を崩したため、私が1人店番をしていると、1人の男性がやってきました。「寒いですね」となどと気さくに話をしていたのですが、しばらくすると突然「実は、あなたを弟の嫁にもらいにきました」と言つのです。私はびっくりして2階で静養している両親の所へ行き、「もう下へは降りん！お嫁になんか行かん！」と引つ込んでしまいました。両親がその男性に話を聞くと、知り合いを通じて、「あの家にいい娘さんがある」と噂を聞きつけて見に来たとのこと。「習い事などは結婚してからいくらでもできる。うちにぜひ嫁にきてくれ。」と、とにかく熱心で、両親も「こんなに言うてくれるのに何と断ろうか」とあれこれ理由をつけたのですが、それでも「親子の盃だけでもすぐに交わさせてくれ。」言つて急かすものでね、とうとうこちらもと根負けしてしまいました。そして相手の顔も見ないままの嫁入り。それが、相手の男性は呉の海軍だったため、船に乗っている最中だったんです。親戚だけが

集まり、花嫁(私)の隣りは空席、花婿のいない何とも奇妙な結婚式を挙げました。それから、帰ってきた夫と初対面したのは、結婚式から2カ月後でした。

アメリカでの生活

夫は97年上の優しい人でしたよ。海上勤務と陸上勤務の繰り返して、各地を転々としてあまり家にいませんでしたから、5人の子供は私1人で育てたようなものでした。後に三菱に転職したため、観音の社宅に住んだ後、緑井に家を建てました。そして転機は昭和54年、アメリカに住む次夫婦と同居するため、私たち夫婦はアメリカに発つたのです。次女は夫とレストランを経営していたため、私たちが孫の面倒をみることにしたんです。始めはニューヨークでの暮らし。ここは四季があり、冬はとても寒いんです。他人に干渉しない冷たさを感じる街でした。それからロサンゼルスに移り住んだのですが、ここは正反対。みんなが気さくに話し掛けて誘ってくれたり、気候も1年中温暖ですから、いつも陽気な気分でした。日本食もあり、私にぴったりの大きいサイズの服はたくさんあるし、とても住み心地がよかったですよ(笑)

10年ぶりの日本

平成6年10年ぶりに日本へ戻りましたが、かつてのバブル期とは一変して

不景気になっており、暗いイメージがしました。しかし、街並みは立派になり、交通の便はよくなりました。バスでどこへでも行けるし、やはり老後は日本がいいねーと思えましたよ。昨年嫁がまやるちよーくへの参加をすすめてきて、最初は行くのが嫌だったんですよ。でも、来てみたら楽しくて(笑)。タイトル・絵画・パワリハなどいろいろなプログラムに参加しています。私は耳が聞こえにくいことをとても気にしていましたが、まやるちよーくではもっと体の不自由な人もいますし、それでもリハビリなど頑張っている人もいます。そんな姿を見たり、お友達と話をすると、自分も前向きになれるんですよ。アメリカでの陽気な生活も現在の私を作ってくれたのかも... 幸せを感じる日々です。



アメリカ時代
ラスベガスにて

「アメリカと日本を歩き来していたので、お金を使いきり今はいくらもなくなりましたよ」と笑い飛ばしていらっしやいました。その陽気なアメリカ気質で、これからもまやるちよーくに新風を吹き込んでくださいな。

まやるちよーく 富永 さゆり

ショート

12/20

爆笑！紅白歌合戦

今年1年の締めくくり。「大爆笑」をテーマに、紅白歌合戦を行いました。スタッフは仮装し利用者のみなさんも大喜ばれていました。紅、白と、応援団を率いて3曲ずつ交互に大合唱し、特別審査員の看護師の判定で白組の勝利となりました。どちらのチームも勝ち負けのつけがたい熱戦でしたが勝因は応援団長だった男性スタッフの女装が勝利の決め手？だったのでしょうか？たくさん笑い、楽しい会になりました。皆さん、来年も楽しい1年にしましょうね。



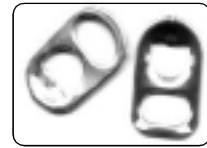
▲ 男性もほれほれ！！

安佐中へプルトップ贈呈

12/20

プルトップ（缶の飲み口に
ある栓）を集めると車椅子が
もらえるということで平成15
年からご利用者様とご家族に
ご協力を頂き、プルトップを
集めはじめ約45kg集まりました！

この度、安佐中学校の生徒会で、車椅子が
必要な生徒さんの為にと全校生徒に声をかけ
てプルトップを集めておられることを聞きま
した。そこで、「利用者様に、お話すると、「生
徒さん達に差し上げよう」と言ってお下しま
した。生徒さん達に連絡すると大変喜ばれて
生徒会長・副会長、他数人の方が取りに來ら
れました。皆さん、これからも引き続きプル
トップ回収にご協力下さい。



▲ プルトップ



▲ ご利用者様から直接手渡しして
頂きました。

まやるちよーく

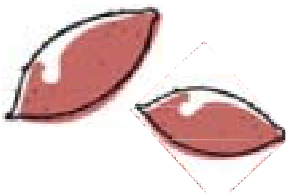
12/2

焼き芋大会

かるやんちよーくの庭園で育
てたさつまいもが、今年も大収
穫！さっそく焼き芋大会を行
いました。水で濡らした新聞紙で
さつまいもを包みさらにアルミ
ホイルで巻いて、じっくり炭火
で焼きあげるとまるで栗のよう
なほっくりまるやなおいしい焼
き芋が出来上がりました。みな
さん、夢中でほおばっていらっ
しゃいました。



▲ 炭火でじっくり焼いています。



▲ 「美味しい！」と大好評！



今年で4回目の訪問となる、クラリネットアンサンブル「アリオソ」の方々が、しゅりあちよーくに来られました。クリスマスソング・昭和歌謡曲・クラシックなど様々なジャンルの曲を演奏されました。

利用者は素敵な曲に聞き入っておられ、和やかな表情をされていました。昭和歌謡曲は手拍子しながら口ずさんで盛り上がりました。

あつという間に時間が過ぎていき、とても楽しいひとときでした。アリオソの皆様ありがとうございました。



▲ きれいな音色に聞き入っています！

経過報告

セルフケアプログラムを作成中です！

要支援1及び2の方を対象に、家庭で行うセルフケアプログラムの作成をすすめています。デイサービスに参加しない日の家庭で行うリハビリや口腔ケア・食事などを提案させて頂き、みんなで一緒に頑張っていくためのプログラムです。年齢を重ねても適切なトレーニングを行うことで心身の機能は改善することが実証されています。自分のためのセルフケアプログラムを活用して、ますます若く活動的になりましょう！

みどりの木、介護保険外サービスについて

保険外サービスのパンフレットを見て、さまざまな反響を頂きました。

ご利用者様から「契約が要りますか？」と言う声がありました。保険外サービスを受けるには、簡単な契約が必要となります。

年末は、窓拭きや季節の変わり目の準備、また入院中の身の回りのお世話などの申し込みがありました。

☆☆☆あすかファッションチェック☆☆☆

part9

ショートでは「化粧」をテーマに4名の方に登場していただきました。口紅をするだけでも女性らしさがひととき引きたちますね。



◀ 川井キヌヨ様
笑顔が素敵です。



◀ 楠田ナツエ様
赤い口紅が素敵です。

沖田キヨミ様 ▶
若々しく本当に素敵な沖田さん。ちょっとひと巻きするだけで全体が華やかにオシャレに見えます。



藤田幸江様 ▶
娘さんから頂いた口紅を大事に使われています。



シリーズ5 「愛と笑いのチカラ」

「笑い」は人間の身体にどんな影響を与えるのでしょうか。免疫力・細胞の活性化など、数多くの医学的効果が報告されています。時として、メスや薬以上の力を発揮する「笑い」の効果を、シリーズでご紹介しています。

利用者様の会話から・・・

お互いの年齢を話され

「私は、もう99歳よ。おばあさんじゃー・・・」
 「私は93歳よ、長生きの秘訣はおしゃべりよ。ハハハハハハ」
 「そうよね。家庭円満も第一よ」
 「ほうよねー」と二人のお話は笑いが絶えず、周りにおられるご利用者様、スタッフも笑顔が溢れるショートです。



枝松様



石田様

レクの時間で・・・

にらめっこをした時のご利用者様のヘンな顔づくりは、お互いに競争心をかきたてられたのか「私の方がすごいよ」と皆で大笑いをしました。

▶
左右
神高
田岡
様様



あすか 2月のロードショー★ 【子ぎつねへレン】



あらすじ

ある日、北海道の大地で少年(太一)は、ひとりぼっちの子ぎつねに出会った。母ぎつねの姿はどこにもなく、子ぎつねは道端にうずくまったまま動こうとしない。少年は、そんな子ぎつねを思わず抱き上げる。
 カメラマンとして世界中を飛び回る母・律子に置いていかれ、たったひとりで北海道の森の動物診療所の獣医・矢島に預けられた自分に、ひとりぼっちの子ぎつねの姿を重ねた太一。
 矢島は、子ぎつねの異変に気付く。目と耳が不自由らしい「まるでヘレン・ケラーだ」一言から、太一は子ぎつねに“ヘレン”と名づける。

この映画は＝しゅりあちょーくで2/5(月)＝

＝まやるちょーくで2/9(金)・10(土)＝

＝ショートステイで2/11日(日)＝に上映します。

各事業所では上映する映画についてのアンケートを実施中です。皆様のご希望により新しい映画もどんどん上映していきます。各事業所のシアター開催曜日は下記の通りです。

しゅりあちょーく	まやるちょーく	ショートステイ
毎週火・金・土曜日	毎週月・火・金・土曜日	毎週日曜日

理美容出張サービス 2月のご案内

- ・しゅりあちょーく 5日(月)
- ・ショートステイ 14日(水)
- ・まやるちょーく 19日(月)



若竹句会十二月作品抄



秋日和 亥の子の集い にぎやかに **常広 信枝**

〔寸評〕「亥の子」は、陰暦十月の亥の日に餅をついて祝う行事。今では亥の子の行事も、子どもたちが藁束を縄で巻いた亥の子突きを作り、これを持って家々を廻り地面をたたき、これを亥の子餅といい、「繁盛せー」「繁盛せー」という賑やかな声が町中にひびき渡る初冬の行事となっています。

上五の「秋日和」は秋の季語、「亥の子」は初冬の季語、「一句一季語」がよいとされています。上五は、「幼子の」にしてはどついででしょうか。

両側の 道すがら散る 楓かな **大北 政子**

〔寸評〕楓は紅葉の異称。花と言えば桜を指すように、紅葉と言えば楓のことを言います。「両側の」「楓」とありますから、整然と並んだ街路樹の中の道を通りながら、楓の落葉する様子を写生されての一句でしょう。その美しさをすかさず一句にとどめたところが凄いです。

(添削句)右に左に 楓散り散る 道すがら

湯豆腐や 二人暮らしの 夕餉かな **栗根 年雄**

〔寸評〕湯豆腐を囲む二人暮らしの夕餉があなたかく伝わってくる一句です。夫婦俳句は、内容的に平板にならないよう詩感と新しさ(発見)を求めていきたいものです。



中七以下を「無口夫婦の箸出会ふ」としてはどついででしょうか。「や」「かな」の二つの切れ字を避けるためにも。

晩菊の 枯れゆく色を 惜しみけり **伊木 幹枝**

〔寸評〕晩菊は、晩秋に咲くように作られた菊のことをいいます。小菊で地味なものが多く、色彩を失った庭などに晩菊の枯れていくのを見ての一句。哀れを感じさせる見事な叙情(自分の感情を述べ表す)俳句です。

写経筆 頂きて措く 文化の日 **益田 佐登子**

〔寸評〕季語は、「文化の日」。写経は供養などのため経文を書き写すこと。中七に作者の奥ゆかしさがしのばれる、文化の日にふさわしい佳句。

信廣高陽 選 (平成十八年)

初冬や 庭に咲く花 何の花 **石井 鶴子**

〔寸評〕「初冬」は、冬を三期(初冬・仲冬・晩冬)に分けた初めの冬を言います。花の少ない冬の庭に咲いている花とは、さて何でしょう?原句の上五は、ふるさとのとなつていますが、季語は俳句の命です。

散歩道 小春日和に 足軽く **山縣 龍三**

〔寸評〕「小春日和」が初冬の季語、そのころは雨風も少なく、暖かい日和がつづきます。小春すなわち小さい春というのは、初冬の頃春がまたよみがえったような温暖な日々がつづくので、こんな可憐な名がつけられたのだそうです。散歩の足取りも軽やかに、健康的な一句です。

鐘一つ 石仏そばの 石路の花 **奥田 アヤコ**

〔寸評〕路傍のお地藏さんでしょうか、お参りしたときの発見。「鐘一つ」はそこに備えられた小さな椀形のお鈴(いなりん)を打ってお参りされたのでしょうか。素朴なお祈りの所作と黄色い頭状花の「取り合わせ」が成功しています。

幼子の 小籠に盛らる 石路の花 **花北 乃里**

〔寸評〕「石路」は「つわぶぎ」のことです。晩秋から初冬にかけて長い花茎を出し、その頭に黄色い頭状花をつけます。小籠いっぱい盛られた、まるで宝物のようですね。「盛らる」はこの場合、幼言葉で「いっぱい」とした方が平易で実感が出ていいのではないかと思います。可憐な様子はまるで一幅の絵を見るようです。

いつ来ても いいよと煮てる おでん鍋 **河野 一枝**

〔寸評〕「おでん」の名は田染からきたもので冬の季語。汁をたっぷり使って、がんもどき・竹輪・焼豆腐等々のタネを長時間かけて煮込んだ煮込みおでん。関東風は濃い味で、関西は薄味。溶き辛子をつけて食べます。

来客には作者秘伝の腕の見せどころ、作者のつばやぎがそのまま句になっているところもこの句の見せどころ。

木枯や 馴染になりし 下校の子 **信廣 高陽**

〔訂正とお詫び〕十一月号「寸評」の中で、句目「叢書」が「稜叢書」となっていましたので訂正します。大変申し訳ありませんでした。

第24回安佐医学学会報告

安佐医学会には「医療法人あすか」から4題を発表しました。今月号では次の演題についてご紹介します。

〔在宅要介護者を介護する家族の負担感について〕

第2報 Zent(ザリット)介護負担尺度を利用したアンケート調査から

皆様からのアンケートを基に介護負担感について次のことが分かり発表しました。介護される方の介護負担の軽減のためには「安心」が必要です。

「いつでも困った時誰かに助けてもらえる」という安心感

「要介護者がいつでも安全である」という安心感

「愚痴を聞いてもらえる」という安心感

ケアマネジャーがそれぞれの方の負担感を知ることにより、安心につながるプランの作成や情報提供ができるものと思っております。

今後、ケアマネジャーがそれぞれのご利用者として介護される方に適切な支援ができるよう、ザリットを使用したアンケート調査のご協力をお願いすることになります。どうぞよろしく願います。

あすか居宅介護支援事業所

三原 千春

在宅要介護高齢者を介護する家族の負担感について 第2報

—Zent介護負担尺度を利用したアンケート調査結果から—

あすか居宅介護支援事業所

○三原千春 松本由加里
同野 柊 岡崎瑞華
同原奈津 中北裕子
畑野ひろみ 中山一江

「ザリット(Zarit)介護負担尺度日本語版」とは

まとめ

- ケアマネジャーがザリットを利用することで、話すだけでははかり知れない介護負担感の程度と内容が把握できる
- ケアマネジャーがたてたケアプランによって介護負担感がどのように変化したかの評価をすることができる
- ケアマネジャーは個別に負担感の内容を知ることにより、安心につながるプラン作成や情報提供など、適切な支援ができるものと考えている

身体的負担

経済的困難

心理的負担

介護負担

医療法人あすかの理念・3s

～当法人はISO9001の認証施設です～

1. **Specialist** (専門家): 職員は、医療、看護、介護の専門家 (Specialist) としての誇りを持ち、実力を高めていくよう努力を続けます。
2. **Sympathy** (共感): 職員は、患者様と利用者様の人生全体を支えるためにその思いを共感し (Sympathy) 必要なサービスを継続的に提供します。
3. **Safety** (安全): 職員は、患者様と利用者様の健康と安全 (Safety) に対して細心の注意を払います。

【編集後記】

アンケートによる、皆様からの貴重なご意見を基に、よりよい事業所づくりを目指していきたく思っております。これからも、お気づきの点がありましたら、いつでもおっしゃって下さい。皆様のお声は、決して無駄に致しません。よろしくお願い致します。

「愛と笑いの力」もシリーズ5回目になりました。皆さん毎日、楽しく過ごし、たくさん笑っていますか。笑って元気になりましょう!

発行元：医療法人あすか

(編集：浜本 正美 ・ 富永 さゆり)

住所：〒731-0103

広島市安佐南区緑井2丁目12-25

ご相談はお気軽に
あすか居宅介護支援事業所
082・830・5177
高橋内科小児科医院
082・879・3143
あすか通所介護事業所
まやるちよーく
082・870・3800
あすか通所介護事業所
しゅりあちよーく
082・830・0552
あすか短期入所生活介護事業所
082・870・6700
あすか訪問介護事業所みどりの木
082・830・5177
あすか福祉用具貸与事業所
082・830・5177

“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事ができます

<http://www.asuka-net.or.jp>

高齢者の在宅療養を支援します