



# ニューズレター あすか

2009  
6月号

通算 195号

2009年6月1日

## 第53回

## あすか交流会の報告

日時 4月25日(土) 午後1～3時  
場所 あすかホール

### 交流会プログラム

- 医療法人あすかの取り組みの紹介と現状
  - 認知症の取り組み
  - 栄養委員会の取り組み
  - 口腔ケアについての取り組み
  - くもん学習療法
- 交流の場

第53回交流会は日ごろのあすかの活動を紹介させていただきました。栄養管理、転倒防止に関する取り組み、認知症早期発見に対する取り組みもよりきめ細かく取り組んでいくことにしました。たとえ、身体的能力が低下しても、認知症の症状があっても、人生最後の日まで安心して楽しく生き活きと過ごすための工夫をご本人、ご家族、私も職員が一体となり絶え間なく続けていきたいと思えます。そのためいろいろなお話をする交流会をいっそう充実していきたいと思えます。交流会終了後に書いていただいたアンケートでは、交流会満足度について、大変満足57% 満足43%という嬉しいお答えをいただきました。

もう少し度々交流会をしてください  
介護を始めて間がないため、介護経験者のみなさまのお話がとてもためになつた



いつも、がんばってです

学習療法をしているときの脳の活動の状態が理解できた。学習療法においては答えがまちがっていても指摘しないほうがいい、コミュニケーションのときは目を合わせて話すことが大切だということが分かった。4月からの介護保険の改定は今までとあまりかわらないことが分かり安心した。介護をされているご家族とお話をして気持ちがつきりした。感謝！  
これから介護について勉強したい。なんでもいいから企画をしてください。参加したいです。  
初めて参加したがとても勉強になった。認知症の予防法を学習できた。効果が上がるよう日常生活でがんばりたいと思った。いつもためになるお話が聞けて満足です。学習療法を主人に勧めてみようと思えます。などたくさん感想をいただきました。今後も、皆様のご意見をもとに、より一層の努力を続けて参りたいと思います。

### 【目次】

### 【ページ】

1. 転倒予防の対策を強化しました……………2
2. あすかスタッフに迫る！
3. しゅりあちょーくりハピリルームだよりNo.3……………3
4. あすか事業所だより……………4
5. あすか事業所だより……………5
6. おもしろきかな我が人生  
～岡 繁さん～……………6
7. 若竹句会 4月作品抄……………7
8. 特定高齢者の生活機能維持向上事業について……………8

“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

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

発行元：医療法人あすか

(編集：浜本 正美)

住所：〒731-0103

広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL:082-879-3143

FAX:082-879-3190



ありや～、わたし、じゃ～

～トレーナー・ノート～ 健康運動実践指導者 高柿 美恵

皆様よくご存知の童話「白雪姫」の物語は鏡が重要な役割を果たしています。  
「鏡よ、鏡、この世で一番美しいのは誰か！」と女王様が鏡に向かって質問しました。

でも、鏡は「この世で一番美しいのは白雪姫」と答えました。

私たちのリハビリルームにも壁一面の大きな鏡があります。しかし、この鏡は自分で意見をもの申すような魔法の鏡ではありません。‘ありや～わたしじゃないか’と自分の姿がそのまま写るだけです。

リハビリルームになぜ鏡か、と思われる方がおられるとおもいますが、鏡は意外とリハビリに有効な情報を与える道具なのです。

鏡についていくつかの効能をあげますと、

- ・ 器械でのフォームとリズムの確認が出来る
- ・ 姿勢の修正(首 肩 腰 膝の傾き、左右のバランス、体の傾き)
- ・ マヒ側のバランス 上肢 下肢 の確認が出来る
- ・ 口の体操 発声 表情筋 唇 舌 頬の動きの確認
- ・ 正しい姿勢での歩行練習が出来る

・ マット、ボール、セラバンド等のフォーム確認が出来る  
など、口では説明できないことが鏡に写った自分の姿を見て、「なっとく」と実に説得力のある道具なのです。



歩行練習

そのほか鏡を設置した理由の一つは、トレーニングルームを広く、明るく感じてもらえる快適空間を演出してくれる役割も果たしてくれています。

皆様、この鏡の前で、トレーナーのちょっとしたアドバイスに実によく反応され、嬉しそうに体を動かしておられます。

このような前向きな姿勢が鏡には忠実に写ります。

この姿勢を自分で確認 セルフチェック され、運動能力向上と維持につながればこの上ない喜びであります。



フォームとリズムの確認



ご利用者様同士でも楽しくチェック！

# お花見

## ショートみどりい 4月14日

カーネーションやフリージアなど沢山の花をかざり、ご利用者様は「いいにおいがするねえ」と香りを楽しまれました。

『花咲じいさん』の劇では、ご利用者様と「枯れ木に花をさかせましょう」と紙でできた灰を蒔き、枯れ木にたくさんの花を咲かせ「きれいだった」「楽しかった」と笑顔が見られました。

春が来た などのなじみの歌を4曲元気に歌われました。昼食には、花見弁当、おやつの中には、和菓子を食べ、春の季節を感じる楽しい一日となりました。



「枯れ木に花が咲きました」

美人三姉妹で～す



楽しいわ

## まやるちょーく 平和台公園

3月31日(月)～4月4日(土)

3日(金)までは、とても良いお天気に恵まれ、桜もとってもきれいでした。

最後の4日(土)は残念なことに雨で、安佐動物園までのドライブで車内からのお花見となりました。てるてる坊主を前日に作ったのに・・・てるてる坊主も泣いているようでした。



はい、チーズ



見てみんさい  
きれいよー

## ショートいわや 5階ベランダ

行楽弁当を持って、5階ベランダの青空の下で食べる予定でした。絶好の花見日和と思いきや、風の強い日で、肌寒く、外での食事は無理なので、ご利用者全員、室内で美味しく頂きました。

食事を終えた後、ベランダに出て、散歩したり、花を見たり、街を見下ろしたり、楽しい時間を過ごしました。いわやで春を迎えるのは初めてで、山の新緑と街並みの景色は、素晴らしいものでした。

いつもの食堂以外での昼食は初めてだったので、皆様楽しんで頂けたと思います。



## しゅりあ・野ばら

県立広島緑化植物公園にて

4月6日～4月10日

なんと！5日間全てが快晴！！平均22度という天気恵まれ、暖かな春の日差しに包まれてのお花見となりました！

散策コースでは、「北国の春」でおなじみの「こぶし」も咲いており、木漏れ日・池の水の音・鶯の声のする中、日向ぼっこ・園内の散策をしました。

「こんなに楽しいお花見は初めて！来年もまた皆できたいね！」「暖かいねえ、鶯も上手だし、心が和むねえ」などと、自然と笑顔のこぼれるお花見となりました！！

# あすかの



あはははは、  
来年も楽しみじゃ



暖かくて気持ちええね



綺麗じゃねえ、満開よ



桜の木の下で

## つどいの家 毘沙門台の公園

4月1日・2日・9日

つどいの家は、毘沙門台の公園へお花見に出掛けました。昨年は予定していた3日間で2日間が雨という結果となり、残念な思いをされたご利用者様がたくさんいらっしゃいました。

そこで今年は『晴れたその日に、決めて出掛けましょう！雨が降ったら延期！』と決め、晴れて皆様が青空と桜を見ることができました。

今年は例年と比べ開花が早かったため、少し肌寒い日もありましたが、桜は見頃でした。昔、ご家族で花見に行かれた時の思い出をお話して下さったり、公園から街を見下ろす景色を楽しまれたり、公園内のゾウの腰掛に跨ってポーズをとられる方もいらっしゃいました。

ご利用者様からも『今年はいいい天気の日に見られてよかったわ』喜ばれる声を聞くことができ、私たちも嬉しく思いました。

これからも、皆様に喜んで頂けるような計画をしていきたいと思ひます。



ちょっと一休み



大正15年10月9日(82歳)



お住まい...安佐南区八木

好きなもの...カーブ

嬉しいこと...カーブが勝つ事



「カーブ大好き。  
いつもカーブを  
応援してます。」

### 長崎で生まれて

私は長崎県の稲佐町で生まれました。田舎だったよ。6人兄弟(全員男子)の上から2番目でね、子供のころにはよく弟達の子守りをさせられたなあ。友達が家に迎えに来て背中には弟がある...何とかして友達と遊ぼうと考えたのが、背負っている弟のお尻をちよつとだけつねるんです。ちよつとだけよ。そしたら弟は大ーきな声で泣いてくれるんですよ。そこで「お母さん、お腹がすいたんじゃない？」と弟を母に預けて友達と遊びに行くんです。でも後でつねったのが母にばれてしまつてよく怒られたよ。母は優しい人だったけど、親父はとも敵しい人で嘘をついたり、人を傷つけるようなことをしたらしばかれよつたよ(笑)。子供の頃は竹馬が大好きで、自分で作つて友達と競争しよつたよ。楽しかったなあ...あの頃は。

### 敵しい青年時代

昭和16年16歳の頃、一通の通知が我が家に届いたんです。「満州国白城市にある陸軍飛行学校に入学するよつに」と。びつくりしたよ。でもそれを拒否することとは出来ん時代だからね...。入学してから朝早くから敵しい訓練ばかりさせられたよ。今思い出しても本当に敵しい苦しい訓練でね、爆弾を落とす訓練を



今でもよく覚えるよ。昭和20年8月10日頃日本に戻るよつに言われて船で帰国したんよ。帰国してすぐに日本の敗戦を知つたんじゃないけど、あの時は信じられんかったなあ。まさか日本が負けるとは思つてもいなかつたからねえ。そして8月26日に解散命令が出て親元に帰つたんよ。

家族は広島に引つ越していたから暫くは親父が働いとつた広島三菱造船で働いとつたんじゃないけど、21歳の時に左官の仕事をしよつと弟子入りしたんよ。その親方は酒が好きでよく飲んどつたなあ(笑)自動車なんてない時代じゃから三輪車に荷台がついとるだけの物。もちろん自分でこがんと前には進まんし、荷台には仕事の道具の他に親方は乗つとるし(笑)どこまででも一生懸命にこいで行きよつたよ。雨でも雪でも関係なく休まず働きよつたよ。不慣れた時代だったよ。

### 結婚

青年団に入つて一人の女性と知り合いました。ふくよかで少し気が強そう...。多分私の方から好きになつたと思うが、昔の事じゃけえ忘れたよ(照れ笑い)。あの頃はデートなんか出来んかったよ。もし一緒



におる所を見られたらすぐに噂になる時代じゃけえね。自分から結婚を申し込んだけどなかなか返事はもらえんかったなあ。少しして、私が25歳家内は23歳で結婚しました(照れ笑い)。子供にも恵まれて、幸せだったよ(照れ笑い)。

### 突然の悲しみ

3年前突然家内が亡くなりました。本当にびつくりして目の前が真っ暗になつたよ。何もする気にならんし家からも出る気にもならんかったね。そんな私を息子や嫁さんが心配してまやるちよーくをすすめてくれて。最初はあんまり気が進まんかったけど今は一週間に4日参加しています。職員さんとも仲良くなりました(笑)後はカーブが優勝するのを待つばかり...。



とても照れ屋でいつもは無口な岡さん。奥様とのなれそめをゆつくりと話して下さいました。岡さんの優しさや強さは、これまで歩んで来られた「人生そのもの」なんだと感じました。カーブの優勝を皆で願いたいと思います。フレフレカーブ。

まやるちよーく 山崎 章子



# 若竹句会 四月作品抄

## 信廣高陽 選 (平成二十一年)

針仕事 今日手休め 子と遊ぶ

常広 信枝

〔寸評〕一読して針仕事の句であることが分かります。この日は針を使うのを忌み慎む日で、一年間に使った針の折れたのを神前に納め、持ってきた針を豆腐にさす。今日は柔らかなものへさして休めるのだといわれています。手休めに子どもたちと楽しく過ごした一日が思い浮かぶ一句です。

寝静まり 猫のデートで 目が覚める

常広 信枝

〔寸評〕春の季語に「猫の恋」とありますが、今風に「猫のデート」としてありますが許されるでしょう。

けきよけきよと 日ごと上達 春浅し

西 富枝

〔寸評〕春になってもまだ浅く、春色なおとこのわぬ季節のころ、うづべいすの初音を捉えた一句でしょう。轉りが整ってくるのが三月ころ、四月には山へ帰ります。上五の原句は「うたごえも」になっていましたが「けきよけきよ」と鳴き声で驚としたところが、この句の労作。季語重ねも免れましたね。

桃の木も 花芽ふくらみ 開花待つ

西 富枝

〔寸評〕桃の花は、晩春葉に先立って咲き始める淡紅色のひなびた愛らしい花です。白桃、緋桃、源平桃などもあります。ひな祭りには欠かすことのできない花です。(参考)ふだん着で、ふだんの心 桃の花 細見綾子

突き抜ける 宇宙を想ふ 春の空

中谷 明子

〔寸評〕日本古来の花鳥風月の一つ、月からアメリカのアポロ宇宙船は石を持って帰りました。この衝撃的な感動を「突き抜ける宇宙」としました。うす白く靄のかかった春の空にふさわしい壮大な一句です。

せうせうと 小川を撫でて 風光る

中谷 明子

〔寸評〕「風光る」が春の季語。うしろつらと晴れた春の日に、軟風が吹き渡ることをいいます。風にゆらぐ風景のまはゆいような明るさを、風が光ると感じたのですね。小川を撫でて」と季語の「風光る」がぴったりです。

蓬つむ 両手いっぱい にほひけり

河野 一枝

〔寸評〕「蓬摘む」が春の季語。若葉は香気があり柔らかく、摘んで草餅にするので、餅草ともいいます。「両手いっぱい」でいい香りが漂うさまを想像できます。リズムもいい句です。

黄梅や 風のまにまに にほひ来る

河野 一枝

〔寸評〕黄梅は梅の仲間ではなく、モクセイ科の落葉低木です。早春、葉の出るに先立ち鮮黄色六弁の小さな花をつけます。この句の通り、香りを感して所在を探ることがあります。

陽炎や 三千メートル 飛行場

粟根 年雄

〔寸評〕「陽炎」が季語。雨降りのおとなど、水蒸気が地面から蒸発して上昇していくとき、空気がかなりかきみだされ、それを通して遠くの物体が浮動して見える現象が現れます。この句、広島空港の写生句。滑走路の拡張が話題となった一時期もあり、壮大な陽炎のパノラマはまたとないシャッターチャンスでした。

のどけさや 港見下ろす ロープウェイ

粟根 年雄

〔寸評〕「のどけさ」は空が晴れて、のんびりとおだやかな長い日と言います。この句、尾道の千光寺の景色を詠ったものだそうです。ロープウェイのゆるやかなスピード、眼下の港を一望にした動きが「のどけさや」の季語にぴったり秀句です。

花の丘 木瓜の花へと へんしんす

小西 春良

〔寸評〕木瓜の花は、三月末ころ葉に先立って、かたまつて艶麗な花を開きます。これは一面花畑だった丘が、木瓜の花が咲いてがらり変身したという感動の一句。

早春や 育てた花に 子鳥舞う

小西 春良

〔寸評〕「子鳥」は巣立鳥のこと。巣の中で卵から孵った雛鳥は、親鳥が代わる代わる運んでくる餌を食べて次第に羽も生えそろう、ある日、次々に巣立っていくのです。手塩にかけて育てた花と、子鳥の巣立ち。自然界のきびしさもしのばれる一句です。

選者 吟



銘銘に 續解かれ 卒業す

信廣 高陽

注 續= 艦の方にあつて、舟をつなぎとめる綱

# 特定高齢者の生活機能維持向上事業について

昨年4月から、広島市が特定健診で転倒や低栄養の予防、口腔機能の改善が必要と判断された人(特定高齢者)に対して積極的に予防対策を実施する取り組みをはじめました。

医療法人あすかでは広島市から委託を受けて「生活機能維持向上事業」を実施しています。

「自分らしい生活を維持し、創っていく」「より多くの生きがいを持つ」ためには「心身機能の改善」「参加」「自己実現」が不可欠です。これらの目的に沿ったプログラムを提供していきます。

プログラムの概要	1週間に1回 1回2時間程度又は、2週間に1回程度、お一人おひとりの状態に合わせて、プログラムを立ててトレーニングを3か月間行います。
対象者	特定高齢者 (要支援・要介護状態に陥るおそれがある65歳以上の高齢者)
実施日	月曜日～土曜日
実施時間	10:00～12:00 又は 13:00～15:00
利用料金	無料です。 (送迎が必要な方のみ片道50円 往復100円の交通費を頂きます。)



医療法人あすかでは、通所リハビリテーションすてっぷとデイサービスセンターしゅりあちよーくの2ヶ所で行っています。

見学や体験、転倒予防教室も随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

## ～医療法人あすかの理念～

**3S**  
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。

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)必要サービスを継続的に提供します。

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。

当法人は ISO9001 の認証施設です



### 【編集後記】

今月は、4、5ページ目にお花見の様子をたくさん載せることが出来ました。ご利用者様がとても楽しそうな表情なので写真一つひとつどんな風に編集したら、読まれる皆さんにこの楽しい雰囲気をお伝え出来るか考えながら作りました。ご利用者様の楽しそうな表情や笑顔は編集者の活力です。

毘沙門クリニック  
ショートステイ いわや  
デイサービスセンター 野の花(準備中)

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

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  
デイサービスセンター 野ばら

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  
デイサービスセンター かるやんちよーく  
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

緑井2丁目12・25

あすか福祉用具貸与事業所  
あすか病児保育室

あすか居宅介護支援事業所  
082・830・5177  
緑井3丁目20・1・103

高齢者の在宅療養を支援します