



ニュースレター あすか

通算218号

2011
5月号

2011年5月1日

平成23年度 医療法人あすか 入社式

事務局 藤澤 聡子



今年の入社式は、東日本大震災の犠牲者への1分間の黙とうで始まりました。

今年フレッシュユマンは8名です。

理事長からは、「現在あすかでは、事業所数も多くなり、職員も200名以上になります。他職種の人が相互に緊密に連携を取り、仕事の質を上げ、効率を高めること、ISOやクレドを活用して、医療法人あすかの方針・理念を徹底し、多くの知識・技術を身につけ、社会人としてどこに行っても通用する人間に成長するよう努力してください。」と、歓迎のお言葉がありました。

平岡寛大さんが新入職員を代表してあいさつをしました。平岡さんは、金子みすゞさんの『こだまでしょうか』という詩を引用して、利用者の方々が常に笑顔でいられるよう、安心して生活していただけるように質の良い介護をしていく強い決意を述べました。

続いて、永年勤続21名、無事故無違反運転7名の方が表彰されました。



職員集合写真

新入職員代表：
平岡寛大さんの挨拶



懇親会では、「名前ピンゴ」で、新入職員を含め、事業所を超えて親睦を深めました。

日時 平成23年3月31日
場所 本通り アンデルセン

“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
<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

【目次】	【ページ】
1. 東日本大震災について.....	2
2. 摂食・嚥下 口腔ケア委員会 第3回	
3. 百代さんの鶴と亀.....	3
4. あすか事業所だより.....	4
5. 園芸療法 第9回.....	5
6. アートの世界	
7. おもしろきかな我が人生 ～高橋 幸枝さん.....	6
8. あすか高齢者相談室より シリーズ8.....	7
9. 若竹句会 3月作品抄	
10. あすかスタッフに迫る！.....	8

東日本大震災に思う

～今、私たちにできること～



平成23年3月11日、東北地方において誰も想像しなかったほどの大災害が起こりました。地震、津波、原発の被害は目を追うごとに大きくなっていきます。一瞬のうちに命を絶たれた方、残された家族の無念さは想像を絶します。親を失った子どもたちもたくさんいます。失ったもの大きさに打ちのめされている方たちに私たちに何ができるかをいつも心にかけて生きていきたいと思っています。

マルチン・ルターの「たとえ世界が明日終わりであっても、私はリンゴの木を植える」という言葉があります。どんな過酷な状況にあっても未来を信じて、自分ができること、未来に生きる方たちのために力を尽くす、ということだと思います。今、被災地の方たちは自分たちの力で一本、リンゴの木を植えようとしています。

医療法人あすかでは、理事長、職員からの呼びかけで義援金を募りました。たくさんの方々が協力してくれました。多くの職員の心は日本赤十字社を通じて被災地に届けられました。これからも、さまざまなチャンネルを通じて募金を続けたいと思います。

その他にも出来ることがあります。正しい情報のもと、風評被害に惑わされないで積極的に被災地の野菜や産物を買うことも大きな支援になります。『関心の輪』ではなく、『影響の輪』を広げ、元氣な日本を再生するために、私たちがリンゴの木を植えたいと思います。絶望を希望に変えるためにも。

事業部長 高橋 真司

摂食・嚥下・口腔ケア委員会 第3回

「おいしく食べるために」

～唾液腺マッサージをしましょう

あすかの各事業所では食事前に唾液腺マッサージをしています。

唾液は1日に10000～15000mlが分泌され、そのうちの60～70%が顎下腺、20～30%が耳下腺、3～5%が舌下腺から分泌されます。

唾液はいろいろな働きをしますが、食べることに関しては、口の中で食べ物と混ざることによって飲み込みやすくなるという大切な働きをしています。唾液が出ないと、パサパサして噛むことも飲み込むことも難しくなります。唾液がしっかりと出ることによって飲み込みやすくなり、「おいしい」と感じる事ができるのです。「おいしく食べる」ために唾液は重要な役割を担っています。

唾液腺マッサージは図のようになります。酸っぱいものや好きな食べ物を思い浮かべるともっと効果的です。マッサージをしているとジワッと唾液が出てくるのが実感できます。

特に加齢や薬の副作用で唾液が出ていなくなっている場合は毎食前におこなってみましょう。手のひらが冷たくなっている冬には手をこ

唾液腺マッサージ ～食前に毎回行いたい基本の体操～

<p>1. 耳下腺</p> <p>指を頬にあて上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします</p> <p>10回</p>	<p>2. 顎下腺</p> <p>親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下からあごの下までおします</p> <p>10回</p>	<p>3. 舌下腺</p> <p>両手の親指をそろえ、あごの裏下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします</p> <p>10回</p>
---	---	--

すり合わせてあたためてからはじめてください。今までよりもっとおいしく食べることができるようです。

5月21日(土)のあすか交流会(後日ご案内します)では、おいしく食べるために、唾液腺マッサージやお口のリハビリ体操を行います。ぜひご参加ください。



岡部さんは、とても手先が器用で編み物もお得意な素敵な女性です！



百代さんの鶴と亀

高橋内科小児科医院に通院されている岡部百代さん(90歳)がたくさんの鶴と亀の飾りを作ってきてくださいました。

この鶴と亀、岡部さんが毎日使われている貼薬の包装紙を長四角の型紙を使って同じ大きさに切り、それを折って組み合わせて作られるそうです。よくみると鶴一羽に約二百〜二百五十個のパーツが組み合わせてあります。とても細かい作業の積み重ねです。「貼り薬の包装紙をそのまま捨てるのはもったいないから、何かにならんかと考えて作ってみましたよ!」と笑顔でお話してくださいました。

今、外来の待合室ではこの鶴と亀が来院される患者さんを和ませてくれています。

折り紙による作品作り

野の花



細かい作業に夢中

野の花では、プログラムの空き時間に折り紙、塗り絵、編み物などご利用者様お一人おひとりの状態に合わせて選び作業を行って頂いています。

今回ご紹介するのは、折り紙です。女性のご利用者様を中心に、お好きな色・柄の折り紙を数枚使用し、飾り箱等の作品作りに取り組んでいます。

「昔はよく折り紙を折りよったよ。」「できたら持って帰って飾りたいね。」など話をしながらとても丁寧に折られています。一枚ずつ折っただけでは何ができるのか不思議に思われるご利用者様もおられますが、数枚折ったものを組み合わせ、飾り箱や24面体になると、達成感に満ち溢れ、明るい笑顔を見せてくださいます。



お誕生日会

じじいの家

2月27日は田中和子様の88歳のお誕生日です。田中さんに喜んでいただく誕生会にしようとスタッフでいろいろ相談しました。

いよいよ誕生会の日です。つどい広場には、ご利用者様、スタッフ全員が集まって田中様の88回目のお誕生日をお祝いしました。音楽の先生のピアノに合わせて『ハッピーバースデー』の歌が会場に響きました。

バースデーケーキは「つどいの家」特製の田中様の大好物のあんこが入った手作りロールケーキです。スタッフから誕生日カードも一緒に贈りました。

田中さんは突然のお祝いと皆様からの祝福に驚き、感極まった様子で「ありがと!!」と涙を流し喜んでくださいました。私たちも嬉しかったです。これからも一緒に楽しい時間を一緒にすごしましょうね。



音楽の先生と一緒に
おめでとー

まやるちよーく

「園芸」活動

まやるちよーくでも園芸を楽しんでいます。

本館のベランダの庭でパンジーや菊、キュウリ、トマトなどの草花や野菜を植え育てています。庭園で咲いた花は、フロア内に飾って楽しんでいます。野菜は収穫することを楽しみにしつつ、丁寧に愛情を込めて植えています。

先日2月15日(火)には、はつか大根とラデッシュを収穫しました。大切に育てた野菜を収穫するときの喜びは格別です。

寒い季節の園芸活動は主に室内で季節の作品づくりです。この冬は節分や雛祭りなどの飾りを「こんな感じがしらっ？」など楽しく会話をしながら作りました。春には色とりどりのチューリップが庭園に咲く予定です。今からとても楽しみにしています。



いいのが出来たじゃない!



しゅりあちよーく 野ばら

歌と踊りの集い

待望の「唄と踊りの集い」が行われました。大北先生の「好きだった」の熱唱で「歌と踊りの集い」は開幕しました。

唄り・大正琴・唄と会場は大盛況!曲に合わせて、会場からはこぶしの入った唄声もあがります。

あつという間に楽しかったイベントが終わり、最後は利用者様手作りのポプリを演者の皆様へプレゼントしました。

中村民謡サークルの皆様・先生方、本当にありがとうございました。



『函館の女』をデュエット中!

中村民謡サークルの方の華麗な舞



3/14

ショートいわや

ひな祭り

いわやの2階では3月4日にひな祭りを盛大にお祝いしました。

ひな祭りといえば女性が主役です。朝から念入りにお化粧を施しおしゃれをして気分は、すっかりおひな様...そして男性利用者様は髭をそり髪を整えていただき、おだいり様の完成です。「きれいいじゃね〜」はよう始まり

んかねえ」と皆様の待ちどおしい声が聞こえてきました。きれいな手作り衣装に身を包んだ三人官女が登場し、ご利用者様の鈴の音に合わせて特訓を重ねた三人官女の舞を披露しました。かわいらしい三人官女に皆様の笑顔があふれ、ひな祭りの思い出話をされる方もおられました。白酒に見立てたホットカルピスで乾杯し記念撮影をして楽しいひな祭りを締めくくりました。



みんなでニコリ

3/4

ショートみどりい

ひな祭り

ご利用者様と一緒にちぎり絵のひな人形を作りました。

女性は頬紅と口紅を塗り、ひな人形の前で記念撮影をしました。カメラの前では、Vサインをされる方、照れくさそうなお顔のかた、お一人おひとりの表情はさまざまでした。それでも沢山の素敵な笑顔がカメラに収めることが出来ました。甘酒代わりのカルピスと雛あられを楽しみながら、昔なつかしい「うれしいひなまつり」をみんなで歌ってお開きとしました。



はずかしーい

3/4

園芸療法

「心が動けば体も動く」をテーマに

第九回

園芸療法士 西野 清子



待ちに待った春がやってきました。自然とワクワクしてきますね。

第9回目は「太陽と光の重要性」についてお伝えしようと思います。

太陽の光といえば紫外線で日焼けしてしまふなど、多少の皮膚への影響はあると思いますが、適度の太陽の光を浴びることのできる良い影響もあります。

その中で園芸療法に関係している影響をあげてみました。

認知症やうつ病の方の精神症状が落ち着くこと

ビタミンDの合成を促進すること

紫外線は心臓の力を高めて血圧を下げる効果があること

免疫力を向上すること など

最近では認知症の方の脳内でもセロトニンの分泌が少ない状態であるとされ、認知症の方の精神状態にセロトニンが有効だと考えられています。

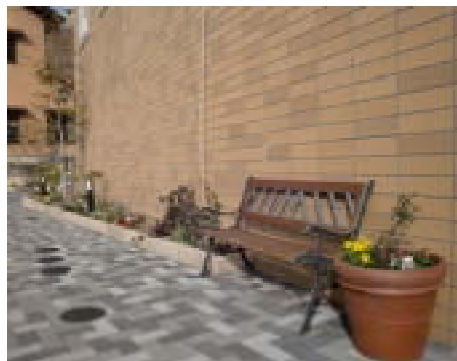
セロトニンを増やすには、朝起きて太陽の光を浴び、適度な運動とバランスの

良い食事を摂るなど、規則正しい生活が必要です。

暖かくなったあすか療養センターでは、屋上庭園で日光浴&カフェ、敷地内のお花を見ながら散歩など積極的に行うようにしています。

園芸作業も全身運動ですので、日光浴と運動で一石二鳥ですね。

最近では利用者様のほうから私を見つけて「今日も行くんじやる?」や「外に連れてってや!」など声をかけてくださるようになりました。とてもうれしいことです。



散歩コースにベンチを設置しました!

是非、皆さまも朝起きたら朝日を浴びることから始めてみませんか?



アートの世界

絵画グループの個展

しゅりあちょーく 小西 春良様



「人物画に初めて挑戦したが難しかった。でも、だんだんと絵を描く事が好きになり、今では夢中になっている。これからも、どんどん描きたい絵を描いていこうと思う。まだまだ未熟だけど、好きだから続けていきたいです!」と意欲満々の小西様。鮮やかな色彩と独特のタッチで次々に制作されています。



まやるちょーく 森井 和子様



「色を想像して明るい色が出せた時はうれしい。私が個展をできると思わなかったから、びっくり!」と明るい笑顔でお話しされる森井さん。森井様はご病気で目が不自由なのですが、心の中に浮かぶ色彩・イメージは鮮やかで感性豊かです。指先の感覚で細かなところまで見事に表現されています。



vegetabl e fl ower vegetabl e fl ower vegetabl e fl ower vegetabl e fl ower vegetabl e fl ower

まやるちょーく
たかはし
高橋

ゆきえ
幸枝さん



おもしろきかな我が人生



大正13年10月9日(86歳)

「元気の秘訣は、くよくよしないこと！」

- ・お住まい...安佐南区緑井
- ・好きな食べ物...なんでも好き！
- ・趣味...おしゃべり

子供の頃

私は、生まれも育ちも広島市内の千田町。4人兄弟の長女で、下に弟が2人と妹が1人いるよ。子供の頃からおてんばで、友達と比治山まで遊びに行ったり、近所でお人形遊びをしたり、いろんな遊びをしようたよ。

勉強は嫌いだっただけーね、学校から帰ると鞆を置いて、すぐに出かけようたよ。母親に見つかつた時は、「勉強は！」と言われようただけー、その時は「仕方がないねえ」と思いながら宿題だけはやって出ようたけどね(笑)。

女学校時代の思い出

安田高等女学校まで歩いて行きようたよ。電車通学がいけん区域だつたけど、電鉄本社の横だつただけーね、すぐ近所で電車が走るとるんよ、時々こっそり乗って行きようたよ。

友達と学校帰りに、うどんやお好み焼き、二重焼きなどの甘いもの、いろいろ食べに行くのも楽しかつたよ。ある時、4〜5人で流川のお好み焼きを食べに行つたらね、翌朝先生に、「くよ、竹田(高橋様の旧姓)、...」と名前を呼ばれ後ろに並ばされたんよ。友達と「何かね?」「えーあんな何か悪いことした?」「何もしたらんと思つんじやけどね。」と話しようたら、昨日流川でお好み焼きを食べたことがばれとつたんよ。一緒に行つた友達が、その時、進徳の友達に会つてね、その子

がわざわざ学校に連絡したんよ。まー言わんでもいいのにね。母親も呼び出されて注意されとつたよ。

若い時はねー、駄目じゃ言われても、やっぱりそうやって遊びに行くよね(笑)。

三滝の観音を見に行つたり、茶臼山に行つたり、途中でお腹が空いたら、その辺に食べる所はたくさんあつただけーそこで腹ごしらえをして...、本当によろ遊んだよ、楽しかつたよ。

小学校の事務仕事

先生が声を掛けてくれてね、卒業後は、母校である千田小学校の事務をしようたよ。周りは知つとる人ばかりじゃけーね、「ちょっとこれ手伝え。」とよく使われたよ(笑)。中でも出席簿の整理は面倒じゃつたね。生徒の名前がズラリと並んでいて誰がいつ休んだかと細かくチェックせんといけんよ。私はあらましじゃけーね、それが嫌じゃつたよ。あと宿直もあつたよ。戦時中だつたから男の人がおらんでしよつ、女性にも回つてきようたよ。なかなか大変な仕事だつたけど、楽しくやつとつたよ。

結婚

24歳の時、市場関係の人の紹介で結婚したよ、お見合いみたいなものよな。

【昭和29年 正月・30歳の時】



主人は的場の荒神市場で働いとつて、おとなしくてやさしい良い人だつたよ。2人で映画をよく見に行きようたよ。3人の子供にも恵まれたよ。私は、服を縫うのが好きだつたから、忙しくても自分の服は自分で縫いようたし、子供の服もよく作りようたよ。服は買ったことがないよ。

これから

自分の身の回りのことは自分でやっていたいよ。自分のしたいことをして、楽しく過ごしたいね。おしゃべりは大好きじゃけー、話しとるだけでも楽しいよ(笑)。

いつも明るく笑顔いっぱいの高橋さん。そんな高橋さんの周りにはいつも人が集まります。これからもお元気で笑顔いっぱいの高橋さんでいてください！

まやるちょーく 福田 真由美

「あすか高齢者相談室」より

シリーズ⑧



「介護に関する質問にお答えします」

あすか居宅介護支援事業所

主任介護支援専門員 二原千春

2月8日火曜日にRCCラジオの平成ラ
イオバラエティごぜん様さまの「みんなの
わ」のコーナーに出演。テーマは「ケア
マネジャーをもっと活用ください」先月
お知らせしましたようにパーソナリティ上
野隆紘さんとのやりとりの一部をご紹介します。



上 「ケアマネジャーさんと相性が合う時
ばかりではないとも思うのですが、そ
の時はどうなんでしょうか?」

三 「ケアマネジャーは一度きりなら変更
できないわけではありません。あつて
はなりません誠実さに欠けるケアマ
ネジャーはすぐ変更したほうがいいで
すし、そうでなくても人間同士のこと
ですからフリーリングの合う合わない
があると思います。

例えば、同じケアマネジャーのことを
Aさんは『声が大きく、明るく元気で
とてもいい』といい、Bさんは『声
が大きく、騒々しいので頭が痛くな
る』と言われることがあります。

また、『真面目で丁寧で...』が『堅
苦しくて...話しにくい』ということ

もあり、同じケアマネジャーに対して
も人それぞれ感じ方が違います。ケア
マネジャーを変更したい時には、その
事業所の他のケアマネジャーに変更し
てもらうのと、まったく違う事業所に
変更する方法があります。

まずはご利用の事業所の管理者に相談
されるのがいいと思いますが、おっ
しゃりにくい時には地域包括支援セン
ターに相談されるといいと思いま
す。」

上 「ちゃんとそういう相談も受けてくれる
んですね」

三 「はい。ケアマネジャーは良かれと思っ
ても、できることは限られています。
使えるサービスや社会資源にも限りが
ありますし、要介護度に応じて限度額
も決まっています。だからこそケアマ
ネジャーは知恵をはたらかせるので
すが、信頼関係ができることでより有効
に知恵を働かせることができると思
います。

『私の人生、私が主役』これは私の好
きな言葉なのですが、信頼を得てその
方が主役の人生をおくるお手伝いが上
手にできるように頑張りたいと思っ
ています。」

上 「そうですね。そのようなケアマネ
ジャーさんに相談できると安心です
ね。これからも宜しくお願ひします。
今日はありがとうございました。」

若竹句会三月作品抄 信廣高陽 選 (平成二十三年)

針供養 むかしのこと 思えども

河野 一枝

〔寸評〕針供養は昔のことだからといって軽んじてはいけないう意味だと思ひます。今でも洋裁学校では使えなくなった針を豆腐に刺して、神社に奉納したりしています。人生の先輩としての戒(いまし)めの一句です。

空っぽの ランドセルにも 卒業歌

常広 信枝

〔寸評〕卒業歌が季語で、ランドセルは季語ではありません。一年生入学のときのランドセルを、とうとう六年間も大切に使用しましたね。ランドセルに「ほたるのひかり」を聞かせてやりたいとはご立派です。

日は和み 木々色づきて 山笑う

中谷 明子

〔寸評〕早春の山々の木々が、次第に潤みを帯び春日に照らされて、山そのものが笑みを浮かべているようだという明るい一句です。

チューリップ 早くも芽吹く 大地かな

西 富枝

〔寸評〕春の花壇にもっとも華麗な花の一つ。早咲きは三月中旬頃。待ちきれず覗き込んでの一句です。下五の「大地かな」は作者の気概(きがい)が見えます。

春の鳥 渡り終りし 皆無事に

松尾 瀧夫

〔寸評〕春はいろいろの鳥が繁殖期にはいり、いたるところで声を聞いたり、姿を見かけたりすることが多いです。きっとみんなそれぞれ渡りを終えて無事に帰ってきたのでしょう。

畑焼くや みみずは土と 生き別れ

石原 守恒

〔寸評〕早春、畑の害虫の卵や幼虫を焼き払い、畑をきれいにします。みみずの幼虫は益虫ですが、分別できないところに掲句のような殺生なことが起り得ます。

風吹けば 窓越しに見る 山笑ふ

綿谷カツエ

〔寸評〕春の風は窓をゆるがすような思わぬ突風になることがある。窓越しに見ると、いつのまにか山の木々が色づいて山が笑っているように見えたという。上五を「春風や」にしなかったのがお手柄。季重ねを逃げていますね。

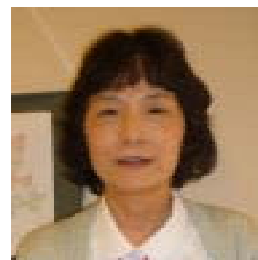
〔選者 吟〕

一陣の ランドセル旋風 暖かし

信廣 高陽

あすかスタッフに迫る!

ショートいわや
看護師リーダー
日高 洋子



今回は「いわや」の職員だけでなくご利用者様からも信頼の厚い日高看護師に迫ってみたいと思います。

Q. 入社のきっかけは何ですか?

A. 仕事を探していたら、外来とデイサービスの看護師の募集を見つけたの。「利用者様の健康管理と話し相手」という内容にひかれて応募したのがきっかけよ。それから13～4年になるのよ。

Q. 仕事をするときに心がけていることは何ですか?

A. ご利用者様ご本人の気持ちを大切にすること、ご利用者様に寄り添いたいと思っています。心に余裕を持つことは大切よね。

Q. お休みは何をしていますか?

A. 昼まで寝てるよ～(笑)

私には男の子が2人いて小学生の頃から野球をしたの。土、日、祝日は朝から練習や試合があって、私も何やらかんやらで一緒にどっぴり野球に漬かってたのよ。子供が独立してからは野球とも縁がなくなり寝てばかり、だから仕事をしてるほうがいいね。仕事の日には朝5時に起きて掃除、洗濯、夕食の支度をして出てくるのよ。規則正しい生活よね。



職員より

いつも公正な目で私たち職員にアドバイスして下さる日高さん、ありがとうございます。これからも「いわや」が元気で楽しくなるよう一緒にがんばります。宜しくお願いします。

インタビュアー 迫 哲子

3S
Specialist (専門家)

～医療法人あすかの理念～

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。

当法人は

ISO9001の認証施設です



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。

【編集後記】

利用者様の健康維持のためヘルスアップアドバイザーの導入・おいしく食事をとるための唾液腺マッサージとスタッフはいろいろと計画を立て実践しております。スタッフの取り組みの一部ではありますが、本誌でたくさんの方の目を掲載し、皆様にお役立ち頂ければ幸いです。もっ少し、温かくなれば、花見や園芸療法など、楽しいイベントもたくさん!今から楽しみです。

昆沙門クリニック
ショートステイ いわや
デイサービスセンター 野の花

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

昆沙門台東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
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

医療法人あすかの医療・介護関連施設