



ニュースレター あすか

2012
12月号

通算 237 号

2012年12月1日

医療法人あすかでは平成24年10月から認知症ケアプロジェクトを始めました。

『あすかの介護方針～人の尊厳を大切に、その人らしい生活を支えます～』

こんな想いをもって、あすかの職員は介護の仕事に携わっています。そして、この実現のためには認知症ケアの取り組みはなくてはならないものです。

あすかをご利用の方には認知症の方がたくさんいらっしゃいます。認知症を生きるということは、できないことが増えていくだけではなく、混乱や不安、怯え、孤独という心理状態に陥り、また、周囲との人間関係が崩れていくということでもあります。認知症ケアはできなくなったことを援助するだけでなく、「安心して暮らし、周囲の人との関係を繋ぎなおすこと」と考えています。

そこで、来年の3月まで重点的に認知症ケアについて学びを深めたいと思います。月2回、理事長をはじめ各事業所のリーダーが集まり、それぞれの事業所が取り組んだ認知症ケアの事例の発表と意見交換。その後、各事業所でも検討会を行います。多くの取り組み事例を共有することで、医療と介護の連携をはかり、あすか全体が協力しあって一人でも多くの認知症の方に笑顔で過ごしていただけるよう頑張ります。

また、ご家族との情報交換も積極的に行っていきたいと思えます。ご協力のほどお願いいたします。ご家庭でお困りのことやご質問などがありましたらいつでもご連絡ください。ご家族の皆様と一緒に考えていきたいと思えます。

(教育委員長 三原千春)



あすか認知症ケア の取り組み

～想いを行動に～

2012.10-2013.3

“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：新宅 佳那子)

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. 認知症ケアの取り組み・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 玩具療法 Q&A Vol.2/ 継続は宝なり第6回・・ 2
- 3. 事業所だより(つどい、野の花)・・・・・・・・ 3
- 4. 夢プロジェクト(しゅりあ、まやる)・・・・ 4
- 5. 事業所だより(みどりい)
- 6. 作品紹介(まやる)・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 7. おもしろきかな我が人生
～吉岡 千恵子さま～・・・・・・ 6
- 8. 若竹句会 10月作品抄
- 9. おいしく元気になるレシピ 第10回・・・・ 7
- 10. 事業所紹介 (すてっぷ)・・・・・・・・・・・・ 8

玩具療法Q&A

Vol.2



玩具福祉学会理事長の小林るつ子先生による
『玩具療法Q&A』の第2回目です。



小林るつ子先生

Q.ぬいぐるみに話しかけたり抱っこしたりするのは、コミュニケーション不足ではないですか?癒しと考えて良いですか?

A.コミュニケーション不足でなく、淋しい人が何か思い出して話している回想療法の道具の様なものです。個々の方々の状況が違うので確答できませんが癒しとお考えください。

Q.認知症のある方など玩具療法に取り組んだほうがよい時間帯があるのですか?

A.認知症の方の玩具療法は、特に時間は決めないでゆったりした時間ならば良いでしょう。その日の体調にもよるので無理強いはいしないことです。

Q.『おもちゃ図書館』について教えてください。

A.『おもちゃ図書館』は私が1981年に全国組織を立ち上げましたが、10数年前に若い人に譲り、玩具福祉学会を立ち上げました。障害児対象でボランティア活動です。しかし、今は健常児中心です。法律が変わり、障害児は地域の専門家の運営するサービスセンターで受け入れています。しかし「玩具療法」を高齢者に実視するのは、専門家の力が重要です。『おもちゃ図書館』の本は過去にたくさん書いたので図書館で見てください。

Q.玩具療法の効果的な時間帯はいつですか?

A.玩具療法を実施する時間は多くの所では昼食後、お茶の時間の前など1時間ぐらいです。各施設により違いますが、のんびりした時間が良いでしょう。

継続は宝なり 第6回

寒くなってきましたね、朝目覚めたときにパリッとした空気を感じます。乾燥して湿度が低くなっているため、肌のかさつきや目、のどの乾燥も気になる季節となりました。

寒さのために外出する機会が減った分、家でテレビを見たり、読書をしたりパソコンをしたりと目を酷使することが増えてはいませんか?

考えてみると実際に寝る以外はずっと目は働き続けていることに気付かされます。今回は、頑張っている自分の目を休めてやるリラクゼーションの方法を紹介したいと思います。



40度くらいのお湯につけたタオルを絞り、目の上のにせておくだけです。時間は約5分。(おさえたり、揉んだりする必要はありません)お風呂で行うと、さらに簡単に行えます。

実際に私自身も行っていますが、5分より短くてもとても気持ちが良いです。ぜひ一度、お試しいただけたらと思います。

(ポシブル 所長 楨本 弘子)

つどいの家『秋の運動会』

今年は初めて運動会を行いました。選手代表は八尾様。「年をとってから運動をせんようになったけえ、皆さん怪我をせんようにルールを守ってやりましょう!!」と元気よく開会宣言をしてくださいました。

チームはオレンジチームと青チーム。玉入れやオセロゲーム、物送りゲームの3種目を競い合いました。玉入れとオセロゲームの2種目を終えた時点で、玉入れでは青チームの勝利、オセロゲームではオレンジチームの勝利となり、3種目目、物送りゲームでの決着となりました。物送りゲームでは真剣勝負だっただけにゲーム終了後の達成感があり、同時に結果が気になる様子でした。結果は僅差で青チームが勝利し、総合得点でも青チームの勝利となりました。

閉会式挨拶は小田様。「お疲れさんでした。今回は青チームの勝ちっ!!では、勝ったチームも負けたチームも一緒に祝勝会を行いましょう!」とみなさんをねぎらってくださいました。おやつとお茶での祝勝会では運動会の話でもちきりでした。
(伊藤 春奈)



八尾様の開会宣言!



オレンジチームが優勢!?
オセロゲーム



どっちが勝つかねえ!?



野の花運動会



“野の花運動会”は今年も、秋の青空が澄み渡り、清々しい天気のもとに開催することが出来ました。倉岡様による選手宣誓から始まり、個人戦のじゃんけん大会、紅白のはちまきと、たすきがけで気合いを入れて玉入れや紙テープの紐送り競争、パン食い競争を行いました。今年は「白組」の勝利!!白組の一人おひとりに「金メダル」を授与させていただきました。



倉岡様の選手宣誓!



金メダルの授与



なかなか
難しい、
パン食い競争



優勝は...白組!!



夢をかなえるプロジェクト

★ 利用者さまの夢を叶えるお手伝いをいたします! ★

＊ しゅりあちよーく ＊

『マツダスタジアムへカープの応援に行ってきたよ!!』



しゅりあちよーくには、野球好きの方が多くいらつやいます。そんな皆様に喜んでいただこうと9月16日(日)の中日ドラゴンズ戦をマツダスタジアムへカープの応援に行ってきました。カープのユニホームを着て、メガホンを持って応援の準備は万端!この日は3連休にあたり球場は超満員!! 試合開始前から応援のボルテージは最高潮 試合が始まってからは、しゅかりせいっ!!と大声で選手を叱咤激励したり、ビールを飲みながらゆったりと観戦したり、満員の観客で埋め尽くされた球場の雰囲気を楽しんだりと臨場感を存分に楽しみました。7回カープの

攻撃の際にはみんなでジェット風船を飛ばして応援しました。初めて風船を飛ばして応援した!!とテレビ観戦では決して体験できない興奮と感動を味わいました。

試合は、残念ながら2対0で負けてしまいましたが、徐々に球場の雰囲気が味わえて楽しかったよ。もう球場に来れないと思っていたから来て良かった。「新しい球場を見て嬉しかった」とみなさんいっぱいの笑顔でした。来年もまたみんな一緒に応援に行きましょーね。

(高橋 尚美)



＊ まやるちよーく ＊

『朝顔を咲かせたい!!』

〜 林利彦様の夢〜

5月のある日のごくりハビリに熱心な利用者様の林利彦さんが、「わしゃあ、今年は朝顔を咲かせられんけん、あんたにあげるよ。」と言って、朝顔の種を職員にいただきました。

おひとりでお住まいの林さんのご自宅のベランダには毎年朝顔が咲いていて、送迎に行くたびに楽しませていたっていました。

今年林さんのお宅の朝顔が見れないと思うところでも寂しくなってきた、「林さん!一緒に朝顔を咲かせませんか?競争ですよ!」と提案しました。

それから、林さんのベランダとまやるちよーくのベランダの両方で朝顔を育てました。まやるちよーくの方が少し遅れて種を植えました。7月の初めには花が咲きました。一方、林さんのお宅の朝顔は日当たりが悪いため9月に入ってもつぼみをつけませんでした。この朝顔、わしに似てはずかしがり屋なんよ」と林さん。10月6日になってやっと初めての花をつけました。遅咲きの朝顔にみんなで感動しました。

一緒に花を育てながら、花を育てる事はリハビリに似ているなあと思いましたが、毎日コツコツ水をあげ(リハビリ)くわくわくしながら(花成果)を待つけれど、なかなか花は咲いてくれません。だからこそ咲いた時は心が躍るし、報われた気持ちになります。そして、朝顔の種では決して向日葵は咲きません。林さん!林さんの花をじゅかり育てていきましょーね。



た気持ちになります。そして、朝顔の種では決して向日葵は咲きません。林さん!林さんの花をじゅかり育てていきましょーね。

(山下亜紗子)





秋の散策ツアー



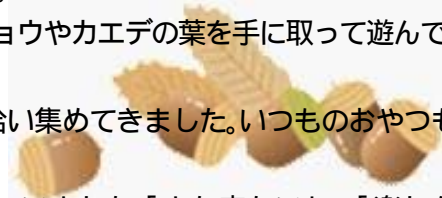
ショートステイみどりい

絶好の行楽の季節、みどりいでも散策ツアーを計画しました。10月2日は毘沙門公園へ、10日と29日は梅林公園に行きました。3日間とも気持ちのいい秋晴れに恵まれました。

毘沙門公園では地面に敷いたシートに寝転んだり、少し色づいたイチヨウやカエデの葉を手にとって遊んで、秋を満喫しました。ボール遊びやあやとりもして楽しみました。

梅林公園では2回とも公園内や周辺を散歩し、どんぐりや樺の実を拾い集めてきました。いつものおやつも戸外で食べると何倍もおいしかったです。

太陽の下での利用者様の表情は、いきいきとしていて、とても輝いていました。「また来たいね。」「楽しかったよ!」「ありがとう。の言葉にスタッフもいっぱい元気をもらいました。(下井和美)

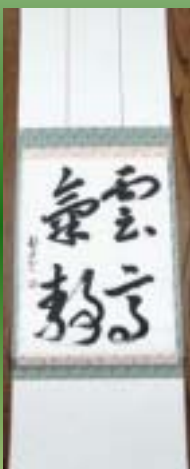


素敵な作品をご紹介します!

作品紹介

書道に取り組んでおられる利用者様の作品を紹介します。

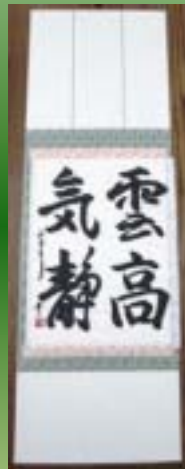
みなさまそれぞれの個性が出ており、半紙にも様々な工夫がほどこされています。集中して、作品を仕上げられています。



森田静子様



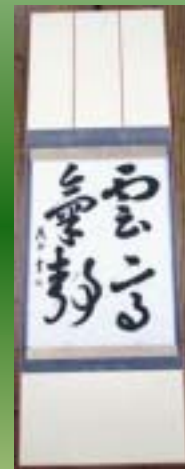
玉田文子様



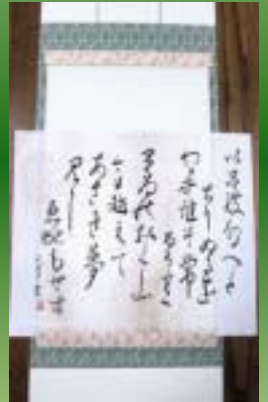
宮本緑様



立村信子様



山本茂子様



小鷲シズコ様

まやるちよーく書道作品

しゅりあちょーく

よしおか
吉岡

ちえこ
千恵子さま



おもしろきかな我が人生



大正9年5月31日(92歳)

・お住まい：安佐南区川内

・好きな食べ物：麺類です！

挑戦する「やったろー！」

という気持ちを持つ事が大切！



平成12年4月 桜の前にて

【少女期】

私は大正九年満州の鉄道で六人兄妹の三番目に生まれました。父は満州鉄道に勤めていたので転勤が多かったですね。満州は冬になるとマイナス三十度位になり、立っている足が凍えるようでしたよ。外出する時は、みんな羅紗のオーバードレスを着ていました。社宅はスチームが通っていたので暖かかったですね。

楽しみといえば、小学校の校庭を掘って凍らせたスケート場でよく滑っていた事です。靴屋さんに編み上げ靴を作ってもらってその下に金具を付けてスケート靴にするんですよ。夜になっても近くの池へ、兄さんたちとスケートに行ったりもします。下の兄が「千恵子は連れていくのか」と聞き、上の兄が連れていくよと言ってくれる。よく遊んでくれて面白かったですね。女は自転車なんかに乗るもんじゃ無いっていう時代に、自転車も乗りましたね。弟の自転車で壁にぶつかりながら走らせて乗って上手になりました。かなりおてんばでした。

母は私にとって特別な存在です。小さい頃はずっと母の傍にいたかった。母が近所でお茶を飲んでいたら、どついても傍に行きたかった。私はおぶっていた妹をつねって泣かせ、お母ちゃん、赤ちゃんが泣いたよーと言った。母の所に行ったの。子どもながら悪知恵がいっぱいありました。母は私が泣かせたと判っているはずなのに、ちっとも怒らなかつた。そんな優しい母が大好きでした。小さい頃は、何の心配もなく幸せでした。

【青年期・中年期】

十歳の頃、一家で引き揚げ福島に住み始めました。十六歳で父を亡くし、母は苦労しました。十八歳の時に満州で働いていた兄二人を頼って渡満し、電話交換手として働きました。兄が転勤する時は、私も一緒に転勤させてもらって、秦天や北京に居た事もありません。会社では卓球を教えるもらい、夢中でやりました。相当強かったですよ！運動神経、少しは良かったんでしょうかね。

その後、二十一歳で結婚し、終戦の年に女の子が生まれ大喜びしましたが、戦後の厳しい時代に食べていけなかつたので、近所の人と共同で天人公場で商売を始めました。米・豆・とうもろこし等を爆発させて膨らませるんです。今でいう「ポン菓子」を作るより少し大きい機械でした。炊きあがったご飯に軟らかくなったとうもろこし等を混ぜたりするんです。豆や米は炊くのに燃料代がかかるので、お客さんが喜んでくれてよく売れました。終戦一年にして、夫の里の島根に帰ったけど、農業だけじゃ食べていけれんから、夫と共に広島に出てきて川内に住む事になったんですよ。父も母も早くに亡くなり、夫も私が四十七歳の時に亡くなりました。苦労しましたが、自分のことは自分でする、自分で食べていかなければいけない、そう思えるようになって色々して働きました。おてんばにも利あり、バイクに乗って衣服の商売もしました。今は娘夫婦と住んで幸せです。ひ孫が可愛くて、目に入れても痛くない程です。元気に大きくなってほしいですね。

【老年期】

老人会の役員を何十年も続けたり、友達

と旅行やカラオケによく出掛けました。嬉しい事に私は周りの人にとっても恵まれ親しくしてもらいました。友だちといつも三人で緑井のデパートに行くと、食事して、お喋りして、カラオケにもよく行きました。八十代まで自転車でもよく回っていましたよ。スポーツを観るのも大好き！ロンドンオリンピックは楽しくて寝ないで観てました。

一昨年、ケアマネジャーさんからしゅりあちょーくをすすめて来られて来るようになりました。絵画や詩吟・俳句・リハビリといった楽しい事がありますよ。幸せな少女期、働きながら友人も多い青年期・中年期・老年期と幸福感でいっぱいです。しゅりあにきてな おさらです。優しい娘家族のおかげで、周りの人にも恵まれ、いつの間にか九十二歳になりました。樂觀主義の私だからというよりは、ぼんやりしているからですかね。あまり苦労と思つた事はありません。ただ、一生懸命生きてきただけです。



昭和42年の吉岡様

ユトモアにあふれ、優しい笑顔の吉岡様の周りはいつも笑い声でいっぱい。人が良くしてくれるの。とおっしゃる吉岡様、明るく前向きに生きていく大切さを学ばせていただきました。

中谷 百合子

若竹句会 十月作品抄 信廣高陽 選 (平成二四年)

卯の花や 紐で干し物 お湯の宿 吉岡千恵子
 「寸評」原句「湯の宿でひもで干物女連れ」を俳句八月号・小川軽舟先生の「取り合わせの手法はどつすれば身につくのか」の記事に従い、皆で知恵を出し合って表記のとおり修正しました。具体的な取り組みは紙数の関係で、紹介できないのが残念です。

墓参り 数珠を忘れて 後戻り 河野 一枝
 「寸評」墓参りの途中で忘れ物に気が付いた。それが墓参りの七つ道具ともいえる数珠である。いい年をして他人のものを借りるという気にもならない。そこで熟慮の末、大変だが引き返すことにしたという、気持ちのいい話ですね。

小径にも コスモスの花 たわむれて 常広 信枝
 「寸評」コスモスは花色は多彩、その上栽培が容易で、路傍や小川のほとりなどでも咲く。秋にはなくてはならない草花だろう。コスモスの特性をよく捉えた一句です。

明月や 足を止めて 満面に 松村キミエ
 「寸評」ふと足を止めて明月を満面に仰ぐ。神々しさによるめきながら手を合わす。滋味ある一句をなしている。

敬老日 子も祝膳に 座りけり 中谷 明子
 「寸評」一族郎党挙げてお祝いの敬老の日。小さいのに一人前に祝膳について、かしまつている様子がほほ笑ましい。

虫の声 本格的に コンサート 西 高枝
 「寸評」ふけゆく秋。虫の声も、コーラスもありソロもあるという様子を本格的なコンサートと表現したところがうまい。

銀漢や 帰りを急ぐ 瀬戸の海 後藤 義高
 「寸評」銀漢は、天の川、銀河のこと。秋の季語。空には星をちりばめた中を大きく銀河が渡っている。海は瀬戸内海。帰りを急ぐ船はエンジン全開。金波・銀波を蹴散らしてゆく、壮大な一句です。

曼珠沙華 触ったあとに 手をこする 石原 守恒
 「寸評」リコリン、その他のアルカロイドを含むので有毒ですが、民間では地下の鱗茎を石臼(せき)にんといつて、すりおろして足の裏に貼ると強い利尿効果をあらわすので、足のむくみなどに利用します。「手をこする」とは、押し付けて摩擦すること。

名月や うさぎ飛び出す リストラか 綿谷カツ工
 「寸評」原句の下五は「ハブニング」になっていましたが、ハブニングを具体的に表現する句が生きてきます。

踏み躪る ことも方便 栗を剥く 信廣 高陽
 「選者 吟」

おいしく元気になるレシピ

第10回 (最終回)

～食べることで…それは私たちの命の源です～

『美味しく元気になるレシピ』のご紹介も10回目。今月が最後となりました。

今月は、みなさんがずっとずっと元気でいられるように、医学博士の吉村裕之先生が提唱されている『まごはやさしい』のレシピをご紹介します。これは、バランスの良い食事の覚え方です。それぞれを組み合わせることで、生活習慣病予防やコレステロールを下げる疲労回復などいろいろな効果があると言われています。(管理栄養士 奥上美代子)

ま	豆類	豆腐・大豆など。蛋白質、ビタミン、食物繊維が豊富
ご	ごま	蛋白質、カルシウム、食物繊維など豊富
は	わかめなどの海藻類	蛋白質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富
や	野菜	ビタミン、ミネラルが豊富
さ	魚	蛋白質、鉄が豊富
し	しいたけなどのきのこ類	ビタミン、食物繊維が豊富
い	いも類	炭水化物・糖質、ビタミン、食物繊維が豊富

大豆ときのこの炊き込みご飯

- ・えのき 1/4パック
- ・人参(みじん) 1/3カップ
- ・だし汁 1と1/3カップ
- ・酒 大さじ4
- ・みりん 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・三つ葉 適量

【材料 2人分】

- ・米 1カップ
- ・乾燥大豆 1/2カップ
- ・しめじ 1/2パック
- ・生しいたけ 2枚

【作り方】

大豆は水にもどす(2時間くらい)
 しめじはほぐす 生椎茸は千切り、えのきは1/4に切る
 米、水気を切った大豆、きのこ類、人参を入れて炊き込む
 茶碗に盛り、三つ葉を飾る



すてっぷは『リハビリ集中型デイケア』です!

事業所紹介 通所リハビリテーション すてっぷ

すてっぷは、リハビリに特化したデイケアで、多くの利用者様は午前も午後もリハビリを行っています。まやるちよーくやしゅりあちよーくのような多彩なプログラムはありません。それだけに、脳血管障害の後遺症や神経系の疾患の方の利用者様が多いです。男性の利用者様が6割です。パワーリハビリテーション、マット運動、歩行訓練、バランス訓練などを組み合わせてお一人おひとりにあった個別プログラム作っています。みなさま黙々とそして楽しくリハビリに取り組んでおられます。また、利用者様の介護度の改善成績が良いため「事業所評価加算事業所」となっています。お一人おひとりの目標達成のために職員全員でサポートしています。

パワーリハビリテーション

パワーリハビリテーションは軽負荷で行うマシントレーニングです。利用者様に合った軽い負荷設定で行い、全身各部の筋を動かします。全身を動かすこと、継続することにより、動作性・体力の改善を得る事、日常生活活動の向上を目指します。



膝の動きを意識してトレーニング



持久力回復! 有酸素運動

お気軽にお問い合わせください

営業時間 月~土 8:30 ~ 17:30

TEL 082-(830)-3801 所長: 山崎 やまさき あきこ あきこ 章子

【1日の流れ】

- * お迎え
- * 午前のプログラム
 - ・ 個別リハビリ
 - ・ 入浴など
- * 昼食・昼休憩
 - 口腔ケア
- * 午後のプログラム
 - ・ 個別リハビリ
 - ・ 入浴など
- * 喫茶
- * お送り

~ 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。



当法人は、ISO9001の認証施設です



医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井3丁目20・1・103

あすか居宅介護支援事業所

082・830・5177

あすか病児保育室

緑井3丁目20・1・102

リハビリデイ・ポシブルみどりい

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 つどいの家

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

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

デイサービスセンター 野の花

【編集者のつぶやき】
結婚式に行ってきました。幸せそうなお新郎新婦の姿を見てみると、感動で涙が...よかったね。いつも自分のことはそっちのけで、みんなのことを考えてくれる新婦さん。旦那さんと二人、あたたかい家庭を築いて、幸せになってください。ね。みんなで見守っています。