



# ニュースレター あすか

2014  
12月号

通算 261号

2014年 12月 10日

リハビリデイ・ポシブルみどりい  
希望・想い・目標・夢をかなえる事業所です



所長  
宮崎 馨

ポシブルみどりいが開設されて2年9カ月が経ちました。ポシブルはあすかの介護事業所ですが、同時にポシブル医科学研究所のランチャイズ施設でもあります。最近はりひりだけを行うデイサービスも増えましたが、当時はほとんどありませんでした。ポシブル医科学研究所を創設した塩中雅博氏の利用者の在宅生活での希望・目標・想い・ニーズに悩むという強い思いに共感し、それを実践するための具体的な実践メニューが確立していったことであすかの導入を決定しました。

身体状況を科学的に評価し一人ひとりに合った機能訓練プログラムを提案し、実行していくためのスタッフの教育、訓練は本部で行われます。毎月本部から指導者が来て、サービスの内容をあらゆる面から評価し指導を受ける仕組みになっています。ポシブルみどりいの11月の成績は図の通りでA~Eの5段階評価のうちほとんどの項目でAをいただいています。

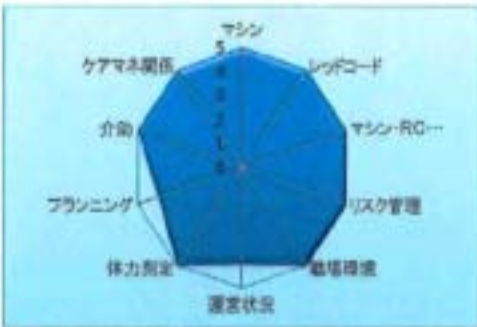
リハビリの柱は日常生活動作訓練

のサポートをしてくれるけど、ノードと、高齢者にも安全で反動の少ないリハビリマシンです。けどノードはトレーナーの指導のもとで、筋力の上手な使い方や、バランスの取れた姿勢「重心移動」などを繰り返し行い、日常生活での困難を解決していきます。

ノードを使うことで、今までは不安で出来なかったことや、難しかった動作が恐怖心なく行えます。練習場面での成功反復体験を繰り返し、できそうな気がするといふ自信を取り戻し、実際に生活と活動を変えていくことができます。ポシブルみどりいでは所長を中心にして理学療法士、健康運動指導士、介護福祉士、看護師などの専門職チームが利用者様の安全、安心を確保しながら最大限の効果をあげるリハビリを実施しています。利用者様の目標、想いが「かなった!」といふ喜びを力にして、これからがんばっていきます。

電話番号

082-8330-5333



総合評価 “店舗運営・スキルチェック” (平成26年11月実績)

マシン	レッドコード	マシン・RC 以外の取組	リスク管理	職場管理	
A	A	A	A	A	
運営状況	体力測定	プランニング	介助	ケアマネ関係	総合評価
B	A	B	A	A	A

“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】

1. リハビリデイ・ポシブルみどりい	【ページ】	1
2. おもしろきかな我が人生 ～三浦雄一郎氏～		2
3. 栄養だより		3
4. 事業所だより(みどりい、いわや)		4
事業所だより(野ばら)		5
5. 作品紹介(まやる、野ばら)		
6. わたしの好きなもの 第11回		6
7. 事業所だより(しゅりあ)		7
8. 若竹句会 11月作品抄		
9. Hello, フレッシュマン(5)		8

プロスキーヤー・登山家



ミウラ・ドルフィンズ提供

みうら 三浦 雄一郎 氏



おもしろきかな我が人生

『高く遠い夢ふたたび ~80歳エベレスト登頂~』

平成26年10月31日(金) 会場: リーガーロイヤルホテル広島 JOIN広島の恒例の行事『心とディナーの夕べ』の今年のゲストスピーカーはプロスキーヤーでもあり、登山家の三浦雄一郎氏でした。昨年5月、世界最高齢の80歳でエベレスト登頂を果たされました。その時、エベレスト山頂で発した言葉は「世界最高の気持ち、人生で最高の幸せ、80歳でもまだいける」でした。

私としてのエベレストに負けない人間はいるんか出て来る」

皆さん、こんばんは。三浦雄一郎です。私は、昨年5月にエベレストに登頂しましたが、80歳を超えての登頂はモノ好きですね。エベレストへの挑戦は今回で3度目です。2003年には70歳で息子と2人で登りました。この時も命がけでした。

この年は、丁度エドモンド・ヒラリーが世界で初めてエベレスト登頂を果たして50周年記念にあたる年で、世界中の登山家1000名が登頂を目指しました。

若い人ばかりで平均年齢は30代後半くらいでした。私はなんとか運よく登れましたが、頂上近くのエドリスツツなどの難所で足止めをくらひ朝9時に登頂する予定が12時10分になつてしまいました。あれほど苦労して登つたのに、その間に雲が出てきて頂上の景色を見る事ができませんでした。

その年の秋の園遊会に招待されました。天皇陛下に「よく70歳で登られましたね。頂上の景色はいかがでしたか?」と聞かれましたが曇つていて何も見えませんでした。しかし答えられませんでした。この時に私の心の中で「70歳で登れた。よし70歳で登ってみよう」といつ思いが湧いてきました。

私がエベレストを目指す理由は2つありました。1つは、地球上で一番高いエベレストの頂上(8848m)から晴れた景色を見たい。もう1つは「歳に負けない人間はいるんか出て来る」ことを証明することでした。私は、北京オリンピックの年の2008年5月に75歳で登頂しました。この時は頂上からの景色を見る事が出来ました。

【歴弱だった子ども時代】

私の出身は青森県で子どもの頃からスキーをしていましたが、小学校4年、5年の時は病気で学校にろくに行けなかった。中学受験で1年落第しました。私の父は農林省勤務で転勤が多く、小学校4回、中学校も4回転校しました。そのうちに、父が農林省中央研究所の所長になり東京転居しました。

仲代達也とは東京の中学で同期だったといふことが後でわかりました。彼とはその後も交流があり舞台のチケットを送つてくれたりします。近く一人芝居をするそうで見に行こうと思つていました。

【スキー三昧の学生時代】

東京の中学に1、2年いた後、青森に帰りました。この時期に生まれて初めてスキー大会に初出場しましたが、どついつ訳か北海道東北地方で優勝してしまいました。その後、青森県の団体、日本選手会、県代表と、高校3年間はスキーの選手をしていました。

スキーは受験生にとっては都合の悪い入会費、ほこんど勉強できませんでした。大学進学にあたっては授業料が安く、スキーができる北海道大学に行こうと思つたのですが、何しろ勉強をしていません。

大学受験に行った時も伯父の家に世話になつたのですが、試験当日も朝はスキーを、夜はナイターのスケートをしていました。伯父は「敬三(父)はこんでもない息子を持ったもんだ」と憤慨していました。その時、時計を忘れたので伯父に目覚まし時計を借りて持つて行きました。試験官が「これは何だ?」

といつので「目覚まし時計を持ってきたらいけない」と注意はないと言つて力チ力チといふ音を聞きながら試験を受けました。こんなふざけた受験生だったのでうせダメだろうと思つていました。ダメなら八甲田山のガイドでもやるかと思つていました。ところが一生懸命勉強した同級生をばねのけ受験した20名全員がすべつて、勉強しなかった私だけが獣医学部に合格しました。

【体力と根性」を養った北大スキー部】

その北大で出会つたのが小西と本庄です。私が札幌に来てスキーが出来なかつたら女の子に「モテないぞ」と言つてスキー部に誘いました。彼らは「あのとき三浦に騙されてスキー部に入りこんでもない目に遭つた」と言つていましたが、本庄はマサチューセッツ工科大学教授、小西はノーベル賞の直前までいた世界的な海洋学者になりました。

彼らは、スキー部で鍛えたお陰で今があると言つています。世界で競争し最後に勝ち残るには体力と根性」がものをいふのだそうです。「お前に騙されてひどい目に遭つたけど、今となつては良かったんだ」と言つてくれました。

ほかに、この間亡くなつた作家の渡辺淳一も同期です。彼は医学部に行つたけど、私の成績で行ける学部は獣医学部しかありませんでした。

獣医学科だと実験が終われば焼き肉が食べれるのいいと思ひました。私は20歳頃から焼き肉やステーキを1キロは食べていました。

(次号へ続く・・・)



# 栄養だより

2014年12月  
vol.28

— 細胞のさびつきを防ぐ食事 —

日々増える体内の活性酸素の害を、抗酸化力を高める食事で防ぎましょう

冬は寒さゆえに外出を控え、運動量や活動量が減少します。運動量や活動量が減ることで、体力・筋力が低下し老化の原因となつていっているとされています。また、身体の中には細胞がさびつくメカニズムがあり、これも老化の原因となっています。ポシブルで運動することで運動量の減少から起こる体力・筋力の低下を防ぐことができます。もうひとつの老化の原因である細胞のさびつきは、食事で防ぐことができます。

今月は細胞のさびつきを防ぐ食事についてお話をします。



## 1. 細胞がさびつくメカニズム

細胞をさびつかせるのは“活性酸素”です。呼吸で取り入れた酸素の他に、ストレスや喫煙、排ガスも“活性酸素”発生の原因になります。“活性酸素”は細胞をさびつかせ、血管などをもろくし動脈硬化を起こりやすくします。また、“活性酸素”が遺伝子を傷つけることが様々な生活習慣病の原因になっているとも言われています。

## 2. 食生活でアンチエイジング（老化を防ぐ）

活性酸素に対抗する“抗酸化成分”と言われるものは、私たちの体で作ることはできませんが、植物性食品には広く含まれています。

細胞をさびつかせないためには、“活性酸素”の発生を防止し、除去に役立つ“抗酸化成分”を食品から取り入れることが必要です。抗酸化作用が期待できる成分は、β-カロテン、ビタミンC・E、野菜や果物の香り、色素、アクの成分であるフィトケミカルです。それらを含んだ野菜や果物を食べることで、植物性食品のちからを摂り入れ、抗酸化力をアップさせ、生活習慣病やアンチエイジングに活用しましょう。植物性食品は副菜として摂ることが多い食品です。主食、主菜だけでなく副菜も毎食欠かさず摂るようにしましょう。あざやかな色と香り高い植物性の食品は、視覚や嗅覚からも私たちをたのしませ、苦みや渋み、辛み成分などは深みのある味わいを生み出します。

### - カロテンが多く含まれる食品

緑黄色野菜（しそ、モロヘイヤ、人参、青梗菜）

### ビタミンCが多く含まれる食品

野菜類（赤ピーマン、ブロッコリー、モロヘイヤ、にがうり）

果物類（レモン、柿、キウイフルーツ）

芋（じゃがいも、さつまいも）

### ビタミンEが多く含まれる食品

油脂類（ひまわり油、綿実油、サフラワー油）

野菜類（モロヘイヤ、カボチャ、赤ピーマン）

種実類（アーモンド、ピーナッツ）

魚・魚加工品（ツナオイル漬け、カニ、エビ、ウナギのかば焼き）

### フィトケミカルが多く含まれる食品

豆・豆製品（大豆）

野菜類（人参、カボチャ、ほうれん草、トマト）

きのこ類



フィトケミカル...硫化アリル ポリフェノール（アントシアニン イソフラボン カテキン カカオポリフェノール）カロテノイド - グルカン

食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生にご相談して下さいますようお願いいたします。ポシブル店舗では皆様の体調管理を行わせて頂いております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせ頂きますよう、よろしくお願いたします。

ポシブル医科学株式会社

# 百歳万歳!!

## ショートみどりい

今年3名の利用者様が100歳を迎えられました。そこでショートみどりいでは、100歳のお祝いの会を行いました。皆様しっかりとお祝いを受け取られ、参加していたほかの利用者様に対しては、お礼の言葉を力強くはつきりと述べておられました。その姿に涙を浮かべ、自分のことのように喜び拍手される様子が見られました。

私が100歳・・・遠い未来、想像がつきませんが、100年もの長い人生にはきつと苦労や悲しみもあったに違いはない。それを喜びや感謝に変えて力強く生きてこられた皆様の表情はとても穏やかで優しいです。

みどりいには、100歳以上のこ長寿の方が5名となりました。これからもお元気で、そして笑顔で毎日が過ごせますように。私たち職員も皆様の一日、一日を大切にしていきたいと思えます。

改めて、本当におめでとうございます!!

(森元 智代)



わたしたち、寅年3人娘よー

# 秋祭り〜巨大絵を作ろう〜

いわや2階では「秋祭り〜巨大絵」と題し、ひとつの大きな絵を作りました。利用者のみなさんと協力して描いてみようと思いい、このプロジェクトに挑戦しました。

完成した絵を想像して、みなさん筆でスライと塗っていきましたが、それでももうヶ月もかかりました。

11月23日よいよ完成!!絵の回りにはお一人おひとりのお名前が入った小さなトトロを飾りました。

みんなで力を合わせて完成した巨大絵は縦90cm、横120cmの大作となりました。普段絵を描かない方も絵を描くのが大好きな方も、出来上がった大きな絵を見た時の笑顔はとても素敵で、今回のイベントは大変満足のいくものとなりました。

(淀川 勝博)



この細かい所が難しいんよ



ええがにできたねえ



うーん、よお描けとるねえ



これをもとに作成



トトロ完成ー!!!!



11月23日(日)  
ショートいわや



# 秋のピクニック

## 宮島サービスエリア



野ばらでは、今年も宮島サービスエリアに『紅葉狩り』に出かけました。



鳥居の前でハイチーズ

た。最高の好天気にも恵まれ、車中から眺める山々は赤や黄色に美しく染まっています。利用者様からは、「うわー！きれいじゃね!!」と感嘆の声が上がり、笑顔と笑い声でいっぱいでした。

昼食は、対岸の宮島が一望できるレストランで「磯もみじ御膳」をいただきました。季節の旬の食材がふんだんに使われていて、皆様美味しいごちそうにとても満足されました。



おー、遠くがよお見えるねえ



(小田 香代子)

いよいよ散策に遊歩道へ出発です。宮島が見える望遠鏡をのぞきこんで、「あっ、宮島の鳥居が見えたー」と歓声をあげる利用者様。まぶしい太陽の下で紅茶をいただきながら、のんびりゆったりと秋を満喫できました。「久しぶりにのんびりと過ごせて、美味しいものを食べられてよかったです。」今日は、幸せだったよ」と皆様から嬉しいお言葉もいただき、外出の計画にも力が入ります。

いよいよ散策に遊歩道へ出発です。宮島が見える望遠鏡をのぞきこんで、

11月5日(水)  
6日(木)  
野ばら

素敵な作品をご紹介します!

## 作品介绍

### まやるちょーく



手芸プログラム共同作品  
くるみ絵「秋の夕暮れ」  
杉原孝子様  
倉西ハツコ様  
中原ヨシ子様  
福廣ツヤ子様  
渡邊マサエ様  
森春恵様



### 野ばら

フェルト生地を丸く切り、中心に穴を開け、その穴にゴムを通していきます。あっという間にふわふわとかわいいシュシュの出来上がり!

シュシュとは、ドーナツ状の布にゴムを通して縮ませた髪飾りのこと。



重本芳江様



五領田貞子様



早木サチ子様

わたしの好きなもの 第十一回



まやるちょーく  
しんやま みつこ  
新山 満子さん  
【青春時代の歌】



「愛染かつら」って、たしか上原謙と田中絹代の映画だったと思うけど、まだ若い頃に映画は見に行けなかったの。テレビなんかでもやっていたよ。歌がすごい流行ってね。

(・・・ぼーなーもー嵐もー)と  
こころで、すらすらフルコーラス歌って下さいました。)

ほかにも「君の名は」とかね。青春時代の歌はほんとに好きよ。



新山さんは身のこなしや話し方などがとてもおしとやかな方です。私は女性として見習わなければいけないと思う事が多いです。そしていつもほからかです。良く笑っていらっしゃいます。これからはまやるちょーくで素敵なお顔をを見せて下さいね。

(藤澤 聡子)



まやるちょーく  
ぬのびき くにく  
布引 久仁子さん

【好きなものいろいろ】

布引さんに好きなものは何ですか？とお尋ねすると、「歌を聴くのが好き」「散歩も好き。長く歩けるのよ」「踊りを観るのも好き。この間主人に連れて行ってもらったところもとても良かった！踊りとか観られて沢山の人がいて、毎年どんぐり村に神楽を観に行かれるそうで、今年も話を伺った3日前に行かれたばかりでした。」

「ええも悪いもないよねー！」と照れ笑い「主人にばれたらなんであんなこと言っただんかと怒られるよ」と爆笑。

「それじゃ、その時ご主人の怒った顔が見られますね」「そうじゃねー」とまたまた爆笑。



布引さんは「こころ習い事がしたい」と、生け花や絵画・音楽等ノリノリで楽しんでいらっしゃいます。また、お話し上手で、笑いを交えながら話してくださるので、自然と周りに人が集ってこられます。温かくて太陽のような方です。「これからはずっと楽しい事ばかり好きな事にいっぱい輝いてほしいですね。」

(藤澤 聡子)

# しゅりあちよーく



11月13日(木)  
14日(金)

周りの山や木々が秋色に染まる中、今年もしゅりあちよーく祭がやってきました。1年に一度のしゅりあちよーくの文化祭です。みなさんの1年間の成果を会場いっぱいに表示しました。書道・俳句・絵画・手芸・生花・タイルモザイク・ちぎり絵・よろず屋製作の写真などどれも自慢の作品ばかりでした。

会場中央にはお茶席を設けてお抹茶とお饅頭を楽しみました。お茶を召し上がりながら、「自分の作品の説明をされたり、ほかの方の作品に目を向けながら「ほおー」と思わず



書道作品



ちぎり絵、タイルモザイク作品



手芸作品

声が出たり、綺麗じゃねえ、上手ですね」など楽しいおしゃべりが弾みました。お茶を点ててくださった方もいらつしゃります。ほつりと楽しい一日でした。(金田 順子)

## 若竹句会 十一月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

月食や 赤い月をば 皆で見る

西トシ子

守評「月が地球の影の中に入ったときに起こる現象を月食といいます。月面の一部が欠ける部分月食、全部が欠けて見える皆既月食とがあります。我が家でも、玄関から廊下へ移動したりして賑やかでした。

久々の秋晴れ楽し 週末や

西富枝

守評「週末」は一週間の末、土曜日から日曜日にかけてをいっ。ウィークエンド(金曜日を含めていっ)ともあります。(

秋空に ラジオを友に 植木屋さん

松村キミエ

守評「剪定とは、樹木の枝を目的に応じて伐ること。一般に、落葉樹では生長の休止する冬季剪定をし、樹形を整えて枝全体によく日光を当てるようにする。剪定は高所作業を伴うので、ラジオを聞きながらでは、集中力に欠けることも心配です。

渋柿や 風呂のあとにも 浮いている

河野 一枝

守評「柿は中国原産の果樹で、東アジア特有のもので、長い間の改良の結果、甘柿にも渋柿にも多数の品種が作られました。そのうち、渋柿には西条柿・祇園坊があります。渋を抜く方法は、古来いろいろ考えられましたが、渋柿をそのまま風呂の残り湯に漬け、わらじなどで保温しておく、翌朝には渋が抜けて甘柿として食べられるといっ。見事な生活の知恵です。

どんぐりや 跳ねこ転びつ 石の段

枇杷木富栄

守評「どんぐり」とは、カシ類・ユチラ・ウツギなどのブナ科ナラ属の果実の俗称です。楕円形または卵円形の堅果で、その下部が椀形または皿形の殻斗で包まれる。「どんぐり」は秋の季語。鎮守の森で跳ねる音、走る音など、自然界の音みに聴けるものがあります。

松茸や 八百屋のト口箱 並びけり

石原 守恒

守評「ト口箱はトロールの漁獲物を入れたことから、鮮魚を入れる箱のこと。「八百屋のト口箱」で店先のイメージが鮮明に描き出されています。ああ、今年はどうですかね、高嶺の花」ですかね。昔はよつなりよつたがね。松茸の旬は九月半ばから十月いっぱいまで。

選者「吟」  
物売の来て 先ず褒めぬ 軒忍

信廣 高陽



ショートステイいわや 2F  
介護職 かわすみ けんた  
河角 健大さん



4月にあすかに仲間入りした、新入職員のご紹介をいたします。

**Q. この職種を選んだのは？**

A. 介護の学校へ通っている友人の影響を受けました。その友人がとても楽しそうに介護について語っているのを見て、自分もやってみたいと思ったからです。また、自分も人の役に立つ仕事がしたいと思っていたのでこの仕事を選びました。

**Q. 仕事を通じて何か新しい発見はありましたか？**

A. 人に「ありがとう」と言ってもらえることが、こんなに嬉しいことだとは思っていませんでした。感謝された時や利用者様の笑顔を見るとやる気がみなぎってきます。

**Q. 職場で心がけていることは何ですか？**

A. 常に利用者様の立場になり考えるようにしています。利用者様の安心・安全を守るためにも第一に考えています。

**Q. かかせない「仕事道具」を教えてください。**

A. メモ帳です。いつでもすぐにメモをとれるようにしています。今でも以前教わった事を見直す時に使っています。

**Q. 部署の雰囲気や先輩方のフォローなどはどうですか？**

A. みなさん優しいです。介護の事が全く分からない状態で入職したのですが、みなさん丁寧に教えて下さいました。今でも分からない事はしっかり分かるまで教えてくれます。

**Q. これからの抱負をどうぞ**

A. いつまでも利用者様が笑顔で過ごして頂けるよう、利用者様を第一に考えていきたいと思ひます。そのためにも教わるばかりではなく、自分の意見や考えをどんどん出していききたいと思ひます。

いつも明るくやさしい笑顔で利用者様からの評判もよく頼りにされています。仕事も率先して行って、いわやのホープです。これからも一緒に頑張っていきたいと思います！ (河内 拓哉)



～ 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。



医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082・830・5177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱる みどりい

緑井3丁目10・28

児童デイサービス ぱる びしゃもん

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 すてっぴ

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

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

ショートステイ いわや

通所リハビリテーション 野の花

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 あすか大町

ショートステイ あすか大町

レジデンスあすか

あおぞら保育園

【編集者のつぶやき】  
今年もあと少しです。1年あとという間に経ちましたね。今年は暖冬と聞いていたはずなのに、日に日に寒くなっているような気が。笑 毎朝布団から脱出するのは、何分かけているのか？でも、寒い寒いと言いつつも、遊びには出かけちゃっぴいすよね 忘年会シーズンですが、飲み過ぎ注意!! 肝臓を労わってあげたいと思います 笑