



# ニュースレター あすか

2015  
2月号

通算263号

2015年2月10日



医療法人あすか、役員・職員一同の新年会



お茶会などの交流を楽しめるサロン



居室には、電動ベッド、洋服かけ、使いやす  
いキャビネットが標準装備されている

往診していくなかで  
施設の必要性を感じる  
広島市の中心に位置する安佐南  
区で地域に根ざした医療・介護事  
業に尽力する医療法人あすか。同  
法人は、1981年に開院した高  
齢内科小児科病院(設立当初は小

児科病院) 増築より内科小児科病  
院を中核に、同院併設のデイサー  
ビスセンター「まやる」や「こまや  
る」などで愛の広場をほしめ、デイ  
ケア、ショートステイなどの事  
業所を運営、各種在宅サービスの  
提供に努めてきた。

昨年8月に同区を襲った土砂災  
害の際には、ショートステイの臨  
時受け入れや地域住民に入浴施設  
の開放を行うなど、地域貢献にも  
力を入れている。

「開院当初から、安佐南区緑井地  
区を中心に、在宅医療を展開して  
いました。そのなかで、高齢の方々  
は、医療だけではなく、入浴や生  
活支援も必要であることを感じ、  
介護事業に参入しました。経営動  
向より、地域ニーズに合わせるこ  
とを優先し、必要と感じた施設を開  
設してきました」と、同法人の高橋  
健児理事長は話す。



## 交通の便が良い土地に 高齢者福祉の複合型施設を建設



2014年11月にオープンしたあすかケアプラザ



あすかケアプラザが介護情報雑誌『介護ビジョン』2月号で紹介されま  
した。1、2ページでご紹介します。



“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. 雑誌掲載のご紹介	1
2. 雑誌掲載のご紹介	2
3. 栄養だより	3
4. あすかのお正月	4
5. あすかのお正月	5
6. 作品紹介(まやる)	
7. わたしの好きなもの 第12回	6
8. 事業所だより(つどい)	
9. おもしろきかな我が人生 ～三浦雄一郎氏～	7
10. Hello, フレッシュマン(7)	8



明るい雰囲気の共有キッチン



施設内には事業所内保育所もある

ヨンが建設され、若い世代が増えた。一方で、駅から離れた同区の山沿いは、70年代に、分譲された住宅団地が広がる。当時、30、40代だった住民は、現在、70、80代となり、ほとんどが高齢者夫婦や高齢者単居の住まいとなっている。「高齢者が山沿いに住むことには、限界があり、交通の便が良く、家族も面会に来やすい場所で住まい、サービスを提供したいと思いましたが」と、高橋理事長は同施設の間設の経緯を語る。

鉄骨5階建ての同施設には、4階、5階にサ高住35戸、3階にシヨートステイ25床、2階にデイサービス、1階にヘルパーステーションが設けられている。入居後に介護や医療的ケアが必要になった場合でも、1つの建物のなかでサービスを受けられる。また、24時間体制で職員が常駐するほか、2人の看護士も配置。毎日、2時間、同法人の医師も待機し、訪問診療も行うなど、医療法人の運営ならではの体制がとられている。

### コンセプトを忠実に再現 その人らしい暮らしを

同施設のコンセプトの一つは「シンプルでスタイリッシュな大人の空間」。施設の建設を担当した大和ハウス工業株式会社が、何度も会議を重ね、ハード面で、サポートをしてくれた。

「施設ではなく、大人の住まい。にしたいと考えていました。とくにこだわったのは外壁です。本来は、一般住宅で用いるデザイン性の高いサイディングを使用しました。このサイディングは、製造元から設置に高さの制限があるので、使用するのには難しいと言われましたが、大和ハウス工業さんの技術力で実現することができました。こちらの要望をしっかり聞いてもらい、信頼しています。今後のサポートにも期待しています」と、高橋理事長は満足気だ。

もう一つのコンセプトは、「快適でわくわくする暮らし」だ。同施設には、ライブラリーや、入居者が集えるサロンも設置。サロンでは、映画鑑賞やお茶会のほか、お酒も楽しめるようにしたいという。また、2階には、職員の子どもを預かる事業所内保育所も設置。時にはカートに子どもを乗せ、施設内を回って、入居者、利用者で交流することもある。

「子どもの声がするだけでも、高齢者の心は癒されます。また、子どもたちにとっても、高齢者と触れ合うことは、成長する過程で非常に良いことです」と、小児科医である同院の高橋真弓副院長は笑顔で話す。

また、同施設の裏には、中須稲生神社が鎮座しており、居室のベランダからは、境内の桜や紅葉を楽しめるほか、初詣や祭りの神楽の調べが聞こえ、四季を感じることもができる。

「高齢者が、その人らしく生活す



事業所内保育所の子どもたちと交流する入居者

**\* ボランティア募集 \***

あすかではボランティアグループ『すまいる』のメンバーを募集しています。年齢、性別は問いません。傾聴、読み聞かせ、園芸、パン作り、楽器演奏、介護の援助など、みなさんのできることを活かしてみませんか？利用者みなさんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

お問い合わせ：082 879-3143  
担当：丸澤、増村

る環境があすかケアプラザにはそろうています。開設してまだ間もないですが、地域の方のニーズに応えられるように、接遇や介護技術の面で、職員をしっかりと育てていきたいです」(高橋理事長)

開設後、多くの問い合わせが寄せられているという「あすかケアプラザ」から今後とも目が離せない。





## 骨折を防ぐ食事

一年で一番寒い季節、転倒しやすく骨折となりやすい時です。骨折しない身体を作りましょう



冬は厚着をすることで動きがぶくなくなり、さらに寒さで筋肉や神経が思うように動かないことも重なり転倒につながりやすくなっています。転倒すると寝たきりになる原因である骨折になる恐れがあります。骨折で入院すると筋力や心肺機能が低下し、入院前より足腰が弱くなり、寝たきりになる恐れがあるとされています。今月は骨折予防のための食事についてお話しします。

## 1. 骨密度

高齢者の方の骨折は、骨密度が低下し骨がもろくなっておこることが主な原因となっています。骨密度は骨を形成しているカルシウムをはじめとして骨の成分がどの程度詰まっているかというものです。この骨密度低下にはカルシウム不足が大きくかかわっています。

体内の全カルシウムの約1%は血液中に存在し、足りなくなると骨から補充されるようになっています。そのためカルシウム不足になると骨のカルシウムが血液中に溶け出し、骨密度が低くなって骨がもろくなります。



## 2. 骨折予防は食事、運動、日光浴

骨折予防のためには、骨の材料となるカルシウム、ビタミンDを食事で十分に摂ること、カルシウムの吸収を良くするために日光浴をして体内にビタミンDを増やすこと、血液中のカルシウムを骨に結合させるために運動をすることの3つが大切です。

### カルシウム、ビタミンDを食事から十分にとる

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素の一つです。乳製品や小魚、大豆、緑黄色野菜などから、一日650mg(牛乳100mlには110mg)摂取するのが理想です。牛乳をはじめとする乳製品はカルシウム源としてもっと効率がよい食品です。牛乳や乳製品に含まれる乳糖や、たんぱく質の一種であるカゼインホスホペプチドはカルシウムの吸収を促進させます。牛乳や乳製品の摂取は、カルシウム吸収率が高い(牛乳のカルシウム吸収率40%、野菜のカルシウム吸収率20%)ため、骨にカルシウムを蓄える上で極めて効率のよい手段といえます。その他、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜や青梗菜などの緑黄色野菜も優れています。

ビタミンDが多い食品とカルシウムと一緒に摂ると、カルシウムの吸収に必要なたんぱく質の合成を盛んにするだけでなく、カルシウムが骨に沈着することを促す動きがあり大変効果的です。ビタミンDは、きのこやウナギ、サンマなどの魚類に多く含まれ、腸管からのカルシウムの吸収を促します。



### 日光浴をする

適度に紫外線を浴びると体内にビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を促進します。日光浴をしましょう。

### 運動・トレーニングをする

骨に運動で適度な負荷をかけることで、血液中のカルシウムが骨に結合します。ポシブルでマシンやレッドコードなどトレーニングを行いましょう。


### カルシウムの吸収を妨げる食品を避ける

リンや食塩、食物繊維はカルシウムの吸収を妨げるのでリンを含む加工食品や清涼飲料水は避けるようにしましょう。



食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生とご相談してくださいませよう願っています。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、よろしく願っています。

# あすかのお正月

まやるちょーく新年会	1月8日(木)	
しゅりあちょーく新年会	1月15日(水)	
野ばら新年会	1月24日(土)	
野の花新年会	1月8日(木) 9日(金)	
ショートみどりい鏡開き	1月16日(金)	



今年100歳を迎える吉崎さんの音頭で  
カンパーイ!!!! (まやる)



村長のプロマイド  
待ち受けにどうぞ (まやる)



獅子舞に頭をかじられて  
これで無病息災ですね (まやる)



実は職員のお顔絵福笑い  
あっ!もって右ツツ! (しゅりあ)



紙芝居サークル「陽だまり」の紙芝居  
はじまりはじまり~ (野ばら)



思わず身を乗り出して  
聞き入ります (野ばら)



みんなで歌うと元気が出るね  
(野の花)



恒例の二人羽織  
アツアツうどん、やけどに注意!! (しゅりあ)



福笑い完成!ーー!  
おお、そっくりですね (しゅりあ)







おみくじは...吉!  
イイことありますように (野の花)



野の花神社で初詣 (野の花)



えいっ!えいっ!  
なかなか割れんねえ (みどりい)



大吉ーツツ!!  
年明けから縁起がええね (みどりい)



素敵な作品をご紹介します!

## 作品紹介

まゆるちょーく

### 月曜日手芸作品グループ 『招福地蔵』

利用者様それぞれの願いを込めて、招福地蔵を作りました。皆様の想いがお札にあります。「元気・笑顔 チエ子」「健康第一 はるえ」「元気でありますように 孝子」「健康第一 照子」「日々是好日 渡邊マサエ」「家内安全 ツヤ子」「いつもありがとう 美千代」「べっぴんさん アキミ」「健康第一 幸江」「家内安全 巖」「いつも有難う 三重子」「家内安全 中原」「家内安全 久仁子」「元気でありますように 釜本フサコ」「ありがとう 倉西ハツコ」「何事も元気で 裕」見ていると心がほっとあたたまりますね。

(藤澤 聡子)



わたしの好きなもの第十二回



ショートステイいわや

いしはら もりつね  
石原 守恒さん

【絵・歌・音楽】

絵を描くことが好きで、小さい頃はよくキャンパスを片手に近くの土手沿いに行つて風景画を描いたり、建物の絵を描いたりしていました。日本画が特に好きで、小学校の頃に県の大会で優勝したこともありました。そのほかに、油絵を描いたりパネル画を描いたり絵を描くことは本当に大好きです。今は絵を描くことはあまりありませんが時々する塗り絵などはいじも楽しくやっています。



とっても丁寧な仕上がりです



笑顔が素敵です\*\*



筆を持つ時は真剣です！



いつもヒリヒリ体操の時などに面白い話をたくさん聞かせていただきありがとうございます。これからも楽しい話をもっともつと聞かせてくださいね！

(淀川 勝博)

第3回 新春お茶会

初釜を楽しもう

1月21日(水) つといの家

今年も先生の「ご好意で第三回目のお茶会を迎える事が出来ました。指導をして頂く高木先生は、元川内地区の民生委員です。

当日は朝から準備で大忙しでしたが、出来あがった会場を見て、「うんうん」とうなずいたり「茶花があるとやっぱり雰囲気出るね」と声があがりました。

午後からは先生をお迎えし、お茶会の始まりです。先生「持参のお茶碗は千支の絵柄や宮島の絵柄等があり、素敵なお茶碗でした。慣れないお茶の作法に緊張気味のみなさんでしたが、先生から「お茶碗を大切に持っ

て感謝の気持ちで美味しくいただいて下さい」と言っていました。

一服目は、みなさん自身が茶筌ちやせんを持って点てられ、なかなか得られない機会を楽しめました。先生の親しみのあるお話とお人柄に雰囲気は和らぎ「先生は、どこから来られたんですか?」「このお菓子はこのお抹茶と甘いお菓子の美味しさの余韻が残る中、今年のお茶会がお開きとなりました。

高木先生、楽しいお茶会をありがとうございました。(渡上 静栄)



なんだか緊張するね



着物が素敵な高木先生



きれいに飾りつけんとね~



プロスキーヤー・登山家

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。
3ヵ月にわたってお送りしてきた三浦さんのお話も今月で最後です。80歳の夢、完結編です。

ミウラ・ドルフィンズ提供



(先月号からの続き)

【リハビリ再開】

シャケの頭のお陰(?)で骨折の回復が早く1年足らずで歩けるようになりました。足首に重りをつけて歩き始め、2年目で足首に5kgをつけるようになりましな。東京の家は明治神宮の北参道にあり、東京駅まで9kmあります。今日はタクシーを使いましたが普段は歩きまです。背中に10kg、足に各5kgをつけて三宅坂、国会議事堂、二重橋、東京駅まで歩くとき頃にはフラフラになります。汗をびっしょりかくので新幹線のトイレで着替えます。このようにしてリハビリができました。

【高度順化】

エベレストの登山家はヒマラヤに入ると身体を高さにならす高度順化をしていきます。酸素濃度は富士山だと平地の70%、5000mだと半分になります。エベレストのベースキャンプは標高5300mのところがありますが、通常60の心拍数の人が100になります。すなわち、寝ていても走っている状態となるのですが、1週間くらいすると赤血球が増えてだんだん楽になります。トレーニングも試合前の半年くらいは、酸欠状態に慣れるために2~4000mの高地でトレーニングします。8000m以上は酸素が3分の1となります。これ以上になると酸素(死の世界)と言われていてあの世を行ったり来たりの世界になります。

ヒマラヤでのトレーニング中、5300mのところで高山病にかかりました。心臓の専門医で登山医学の権威から、このままでは死んでしまうと言われて、前年の11月に緊急手術を受けました。その後、出発に間に合わないと思っ焦ってリハビリをどんどんやっていたところ、前より悪くなっていました。その上、インフルナザにかかっています。1月15日に再手術となりました。周りの者はみんな今年は無理と考えたようですが、自分はなんとか行けるのではと思います。

【甲斐り半日仕事】

人間、切羽詰まるというくらい考えるものですね。そこで思いついたのが「甲斐り半日仕事」ということです。ふつうは朝出発して昼に休憩し、その後また登るのですが、私は朝出て昼で終わりにしました。これで大好きな昼寝も出来るし、リハビリを兼ねながら登ることが出来ました。午後は昼寝を2時間、その後はヒマラヤ街道をブラブラしたり仲間とコヒーを飲んだり、音楽を聞いたり。それを16日間繰り返してベースキャンプに到着しました。この中で心臓のリハビリをすることが出来ました。その後もこのペースでつづいて5000mで登りました。さすがこのくらいになると夜も仮眠くらいで2~3時間出来るくらいです。

【甲斐り寿司とお茶会を楽しむ】

今回遠征するとき、みんなに「どうせ登るなら楽しくやろう。おいしくいっしょに食べよう」といつか「地球最高峰の手巻き寿司を食べよう」と提案しました。そしてお茶会をやりたいと思い京都福寿園の社長に話をしてお抹茶をいただきました。国宝クラスの茶わんを持って行き、伊右衛門のお茶でお茶会をしました。あの豊臣秀吉や千利休もできなかったお茶会をしたのです。外はマイナス40度。8000mを超えると湯は50度で沸騰します。お茶の作法を知らない見様見真似の茶会でしたが、だんだんお互い心が和んできます。

【80歳 エベレスト登頂!】

80歳でエベレストに登頂しました。人間は何かやるうと思っても、難しくなると出来ない理由を考えるものです。私も「年をとりすぎた」「骨盤骨折した」「リハビリができないなど」いろいろな理由が頭をよぎりました。しかし、少しずつ小さくてもいいから一つひとつ積み上げて「エベレスト登頂」の夢を果たすことが出来ました。「あきらめなければ夢は叶う」と確信しています。次は85歳で8200m山のおてんから親子で滑り降りてみたいという夢があります。

【夢や希望があればがんばれる】

人間は不思議なもので夢や希望があると頑張れるんです。もし私に、エベレストに登るといつ目標や夢がなかったら、77歳で大けがをした段階で人生あきらめていたと思うし、心臓病についてもエベレストに登りたいから何度も手術を受けたりしました。もしエベレストの夢がなかったら、車椅子のままだったと思います。やはり、生命力の原点を呼び出してくれるのがそれぞれの夢、希望です。それを実現するには勇気や根気を呼び起こすことが必要です。いくつになっても夢や目標を持って生きていきたいと思えます。

今日は、本当に有難うございました。(おわり)



ショートステイいわや 3F  
 わだ じゅん  
 介護職 和田 潤さん



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.人の役に立ちたいと思ったからです。祖父が祖母の介護をしている姿を見て助けてあげたいと思い、介護技術を身につけようと選びました。

**Q. 仕事を通じて何か新しい発見はありましたか?**

A.さまざまな利用者様の生い立ちの話が聞けたことです。私たちが少しサポートする事で利用者様の趣味を生かし、明るく楽しく過ごしていただける事が分かりました。

**Q. 職場で心がけていることは何ですか?**

A.危険予測をすることです。利用者様のADL を維持して楽しく毎日を過ごしていただくために、危険予測をして安心した笑顔があふれる環境作りを心がけています。

**Q. かかせない「仕事道具!」を教えてください。**

A.メモ帳と赤黒2色ペンです。毎日、利用者様の状態が変わる中、職員が情報を共有する事で利用者様に合った介助ができるので、メモ帳とペンは必須です。

**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.分からない事があるとその場で分かりやすく指導して下さいます。明るい雰囲気と同じ目標に向かって頑張っているのが、介護経験のない自分でもすぐにとけこむ事ができました。

**Q. これからの抱負をどうぞ**

A. どんどん色々な事を経験していきたいと思います。その中で技術を磨き、資格の取得を目指し、より良い介護ができるようにしていきます。

ADL ( activities of daily living ) : 日常生活動作。食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動。

誰よりも早く出勤する和田君!!  
 いつも優しい笑顔でみなさんに接していて、「あの、お兄ちゃん  
 は優しいよ」と評判です。これからも  
 “潤ちゃんスマイル”でいわや3階を  
 明るく賑やかにしてくださいね。  
 頼りにしてます!  
 (緒方 妙)



明るく優しい笑顔が素敵です

~ 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。



【編集者のつぶやき】  
 先日、厄除け祈願に行きました。こう  
 見えて(笑)見えてるのか! (笑)今年前厄  
 なんです。い歳なんです。そこで、周り  
 の人たちも含めて、この一年厄災に遭わず  
 健康に過ごせますように...とお願ひして来  
 ました。ただ、三年間続くようなので来  
 年も今年一年健康で過ごせますように

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12  
 ヘルパスステーション 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

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

あすか療養センター 野ばら  
 デイサービスセンター しゅりあちよろ  
 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 まやるちよろ  
 通所リハビリテーション すてつが  
 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  
 緑井3丁目10・28  
 児童デイサービス ぱるびしゃもん

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

医療法人あすかの医療・介護関連施設