

# アスモ・たんぽぽ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ [www.asumo-kaigo.jp](http://www.asumo-kaigo.jp)からもご覧になれます。  
上記のアドレスか【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

「人に喜ばれる仕事を！」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

平成25年11月発行

第98号



〒165-0026  
中野区新井1-26-4-2F

☎ 03-5318-4007



「受身」  
今年も残すところ、あと一月余りとなりましたが、今年は東京オリンピック開催決定やプロ野球の東北楽天イーグルス日本一、また

楽天の田中将大投手がシーズン無敗記録を樹立するなどスポーツ界において明るい話題が続いたように思います。

私の尊敬する先輩経営者は、負けることや失敗を恐れないことの大切さを話すとき、

田中将大とハンカチ王子こと斎藤佑樹（現日本ハム）の甲子園での決勝戦の話がされます。（延長15回、1-1の引き分けで、37年ぶり二度目の決勝戦での引き分け再試合となります。結果は1点及ばず4-3で田中将大率いる駒大苫小牧は3連覇の夢を断たれ、準優勝に終わります。）

高校野球は球児に何を教えるのでしょうか？頂点に立った1校の選手を除いてすべてのチーム、選手は敗戦を経験します。つまり負けを教えるのが高校野球であり、負けることの中から大切なことを教えるのが高校野球だと言えます。あの甲子園決勝での田中将大氏の敗戦を見て、プロ野球の世界では田中将大投手の方が大成するのではないかと感じたといえます。

詩人であり作家の相田みつを氏の作品の中にも

## 柔道の基本は受身

受身とはころぶ練習 負ける練習

人の前で恥をさらす練習

というのがあります。

人前で失敗したり、恥をかくことは、より多く受身をとっているということなのででしょうか。



人前で失敗したり、恥をかくことは、より多く受身をとっているということでしょうか。柔道の基本ではカッコよく勝つことを教えるのではなく、素直にころぶこと、負けてもいさぎよく認めることを教えます。同時にそれ以上に大切な事は、転んでもすぐ起き上がる。負けてもすぐ立ち直る。それが受身の極意なのだと聞いた事があります。失敗を恐れず、負けるときには素直に負けたいのだからという若者に対する相田みつを氏の強烈なメッセージなのです。

田中将大氏は、あの時、敗戦をいさぎよく認めることで、すぐに起き上がり、次のステップへの原動力にしたのではないのでしょうか？

人生、負け過ぎてはいけなと思う反面、「負けるが勝ち」とはよく言ったものです。若いうちに「負け」を経験することで人は強くなるというのも道理だと思えます。今季はコンディションが思わしくなく二軍生活が多かった斎藤佑樹氏もまだ25歳。現在、田中将大氏とは水をあけられたようにも見えますが、捲土重来の時が来ることを期待したいものです。

そして最後に、既にご承知のことと思いますが、弊社は11月1日より株式会社アスモとして新たな出発を致しました。まだ充分に受身が取れると誇れるほどの会社とは言えませんが、少しずつ前に進んでいきたいと思っております。今までご支援いただきましたご利用者様とご家族様、また日頃お世話になっておりますお取引関係の皆様、そしていつも当社を支えていただいているヘルパーの皆様に変更を感謝申し上げます。

今後とも宜しくお願致します。



## シニアハウスコム 0120-5318-77

こんにちは。相談員の小川です！今回は、先日入居された相談者様への挨拶訪問の様子をお伝えします。



先月、東京都町田市にある「イーゼ町田函師の丘」にご入居されたMさんの元へ、ご挨拶に行ってきました。

Mさんは、元々都内で一人暮らしをしていましたが、震災後、夜間、自分の身に何か起きた事を考えると一人暮らしでは不安という事で、これまでご相談をいただいていた定期的に訪問に伺っていました。そして、長い時間をかけながらじっくりと考えた末に、有料老人ホームへの入居を決め、今年の7月にこちらのホームへご入居されました。



【ホーム外観】



【佐藤相談員とMシヨウト】



【談笑中の小川】

訪問するまで、入居後の生活はいかがお過ごしかなと少々心配していましたが、久しぶりにお会いしたMさんは「本当にいい所をご紹介してくださってありがとうね～。ここに入ったおかげで、安心して過ごせるし友達も出来たのよ～♪」と、満面の笑顔で迎えてくださり、表情も以前よりも晴れやかだったように感じました。

あまりにMさんが安堵感でいい表情されていたので、思わず何枚も写真を撮らせていただきました。Mさんより特別に公開許可をいただきましたので、今回少しだけお見せしま～す^o^/



たか先生の



# ここから健康になりましょう♪

こんにちは！この度院長に就任した宮口貴博です。  
東京都北区出身、趣味は音楽（ギター）、映画鑑賞、サーフィン、サッカーです。  
この業界に入って13年になります。よろしくお願いします。



今回は気圧の変化と身体の不調について解説させていただきます。  
気圧の低い日に「頭痛や肩こりが悪化する」、「体調が悪化する」、「だるい」、などを訴える方は非常に多いようです。低気圧時はなぜ体調不良になるのでしょうか？  
晴天の日は高気圧となり、雨の日は大気の圧力が低下し低気圧となります。  
問題なのは低気圧となった時。



「1気圧」の時は「1の力」で全身が大気から常に押されている、という状態となっているのですが、気圧が低下すると大気からの圧力が低下し、体は膨張します。（大気から全身を抑えつけている力が弱まる、というイメージ）  
この膨張によって血管やリンパの流れが生む圧力（勢い）も低下する為、平時より血行不良を起こし体調不良となる。  
つまりは、

## 低気圧=血流・リンパ循環不良 → 体調不良

というメカニズムだったのです！

血流・リンパ循環不良が原因ですので、対処としては血流を上げる為に「マッサージ」や「ストレッチ」、「ゆったりとした入浴」、「軽い運動」が効果的でしょう。本格的にやらなくても良いでしょうが、低気圧で調子が悪い時は簡単な筋トレでも行うと良いでしょう。

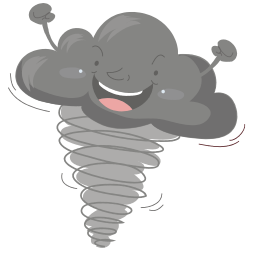
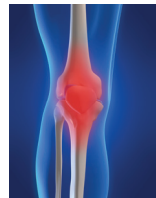
「運動したり温泉に行ったりする」という方も多いと思いますが、やはり真っ先に思いつくのは「マッサージ」ではないでしょうか？一口に「マッサージ」と言っても、押す・もむ・たたく・つまむなど方法は様々。症状に合わせて選択すべきアプローチも異なります。

また、患部を集中してマッサージするよりは、その付近を広範囲にマッサージしたほうが高い効果を得られる場合もあります。

例えば、女性に多い肩こりは、肩だけではなく首筋～上腕～背中への血行の影響を受けているケースが多く見られます。肩だけではなく、上半身を広い範囲でマッサージするのがポイントです。

血行は、ストレスなど精神的な影響を受けやすいものです。精神的なストレスは自律神経のバランスを乱し、健康的な血行を阻害してしまうのです。

これでは、せっかくの血行改善マッサージも逆効果！  
マッサージを行う際は、心身ともにリラックスした状態で行いましょう！！



ここから整骨院  
 中野区大和町1-65-4 増田ビル1F  
<http://www.cocokara.clinic.net/>  
 TEL&FAX 03-5364-9090 日・祝休



## 北原照久氏の ちょっといい言葉 と懐かしいおもちゃ

戦前の眼球模型です。  
年齢を重ねると《心の目》が良くなってきます。  
《心の目》とは人を見る目です。  
夢は一人では実現できません。自分が出来ないことや知らないことでも、たくさんの人と知り合っていくと、出来る人、知っている人が周りに現れます。



例えば、友達の一人に電話をかけて思いのたけを伝えれば、今度はその人の人脈につながって夢が実現するかもしれません。目は悪くなったけど、《心の目》はむしろどんどん良くなっていますよ。

北原氏が毎日フェイスブック上に更新している言葉です。北原氏ご本人に直接お願いをして了解を得て掲載しております。



たんぽぽ介護  
 ミニ勉強会(第七回)の「報告」

平成25年10月31日(木)18時から、事務所にてミニ勉強会を開催しました。自己紹介の後、「高齢者虐待」については身体的なものだけではなく、心理的、性的、経済的、ネグレクト(介護放棄など虐待の種類や発見・相談・通報義務などの法律も学びました。最後に、ヘルパーさんのかかえている困りごとの発表、話し合いを行い、有意義なミニ勉強会になりました。  
 参加してくださった10名のヘルパーさん、お疲れ様でした。  
 (たんぽぽ介護所長 村岡志づ江)

