アスモ・たんぽぽ新聞

平成26年7月発行

第106号

アスモ新聞はアスモのホームページ　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。

〒165－0026
中野区新井1－26－4－2F
☎ 03-5318-4007

「GOOD EARTH」（すてきな地球のために）

代表取締役 花堂浩一

最近、アフリカで活躍する二人の青年との出会いがありました。
二人ともご講演を聞く機会があったことによるものですが、今回はそのうちの一人GOOD EARTH株式会社　藤原社長の活動をご紹介させていただきます。
藤原氏は日本の力を途上国で最大限に発揮し、「貧困の克服」に寄与したいと、単身ギニア共和国に製氷機を持ち込み、現地の人々に氷を販売しています。平均気温が30℃以上の赤道直下の国で、冷凍保存もできない状況の中、当たり前のように販売されている魚介類を目の当たりにし、衛生状況を改善したいとの思いから、日本の現地法人が次々撤退する中、ギニアでただ一社の日本企業として孤軍奮闘しているのです。
彼が日本にいる期間は短いのですが、忙しい中をぬって日々の状況をフェースブックに載せています。7月15日、以下の記事が投稿されていました。

電気はまばらで、
蛇口からはロクに水も出ず、
毎晩蚊に悩まされて、
街に出れば子供が働いている。
お金を払った食事に…
虫や針金が当たり前の様に入っていて
いつも腐っていないか？
と心配しながら食事をする。
それでも、空腹が食事のありがたさを教え、
空を見あげては心のゆとりをおぼえ、
働く子供は可哀想に見えずに、
たくましく感じ、
心から笑える人達の生き方に、
多くを学ぶ。
貧しい国だと理解しても、
何故か不幸は感じない。
：そんな事を書いてたら
天井からとんでもなくデカイ蜘蛛が
落ちてきた。
今は不幸と言うよりも恐怖を感じている。

私が一番驚いたことは、彼には奥さんと4人の幼い子供がいることです。
そんな彼に、命の危険を冒してまで行く理由を尋ねたところ、こんな答えが返って来ました。「確かに衛生状況が悪くそれが原因で命を落とすことがあるかもしれないが、それは日本でも同じです。交通事故で数万人が命を落とし、自殺者も3万人を越えていることを考えればそのリスクはギニアだから特別ということではない」との答えでした。それより自分の使命を自覚しGOOD EARTHという社名の通り、誇りを持って地球環境に貢献できていることの喜びが伝わってきました。
そんな彼の元には、真心から支援をしたいという多くの人が現れています。
彼の取組は多くの人に仕事のあるべき姿、応援されることの大切さを教えてくれています。

介護の業界では、彼のように命をかける覚悟が必要な状況は滅多にありませんが、あの3・11のとき、とっさに寝たきりの利用者に覆いかぶさって守ったヘルパーや、独居利用者の無事を確認するために自発的に訪問したスタッフ、社内でつながらない電話連絡を取り続けていたスタッフを誇りに思います。
また、日頃も色々なつながりから協力してくださる多くの方がいてくださいます。使命を意識して真心からご利用者様に接する仕事ができること、応援してくださる方々がいることに感謝を忘れてはいけないと常々思うのです。

シニアハウスコム　0120-5318-77

こんにちは。相談員の佐藤です！！
今回は、有料老人ホームで日々行われているレクリエーションをご紹介します！

2014年7月レクリエーションカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		イス体操	折り紙	七夕飾りづくり	七夕飾りづくり	七夕飾りづくり
6	7	8	9	10	11	12
七夕飾りづくり	合唱七夕会	イス体操	ネイル	書道	風船バレー	百人一首
13	14	15	16	17	18	19
塗り絵	DVD鑑賞	イス体操	バルロと遊ぼう	フラワーアレンジメント	演歌歌手がやってくる	脳トレ
20	21 海の日	22	23	24	25 誕生日会	26
バルロと遊ぼう	フロア合唱	イス体操	ネイル	花火大会		計算ドリル
27	28	29	30	31		
塗り絵	DVD鑑賞	イス体操	カレンダー作り	カレンダー作り		

普段のレクリエーションに加えて、四季折々に合わせた催しものがあるので、ホームにいても季節を感じられます。

参加は基本的に自由で強制ではありません。
この他にも、和太鼓や管楽器の演奏会など、ボランティアの方々がたくさん来てくださってます。

たか先生の

ここから健康になりましょう♪

こんにちは
相変わらず暑い日が続いていますが今年の夏も
暑いみたいですね。

今回はストレッチングの理論を解説させていただきます。
ストレッチングとはスポーツ現場や治療の場において、筋や腱などを「伸張する」ことで
身体の柔軟性を高め、それにより得られる様々な反応を獲得するための行為を意味します。
ストレッチングの効果として
①軟部組織の柔軟性の維持・向上（軟部組織とは、筋肉だけでなく靭帯、
関節包、筋膜、皮膚、神経など）
②関節可動域の改善・維持（関節可動域（ROM)とは関節の動く範囲を指します）
③外傷・障害発生予防（外傷・・・一度の強力な外力により発生　障害・・・
動作の繰り返しによるストレスが原因で発生）
④筋疲労の回復促進
⑤疼痛緩和
⑥リラクゼーション（副交感神経が優位になり、リラックス効果）
⑦筋萎縮の抑制（特に高齢の方など、運動量の少ない人では筋肉量が減少していくので、
筋萎縮を抑制します）

ストレッチングの種類
①スタティックストレッチング（静的ストレッチング）
目的とする筋をゆっくりと一定時間（15-30秒）伸張する方法
②バリスティックストレッチング（動的ストレッチング）
反動をつけて強制的に筋を伸張する方法。ラジオ体操など
③ダイナミックストレッチング（動的ストレッチング）
ストレッチさせたい筋の拮抗筋（筋肉運動の際反対の動きをする筋肉）を反復的に収縮させることで
目的とする筋を反射的にストレッチさせる。近年はウォーミングアップ（ブラジル体操）において用いられる。

最後にストレッチング（スタテックストレッチ）を行う際の注意点を
①リラックスした状態で行う
②反動をつけない
③伸びている筋肉を意識する（神経-筋の働きも促進され、筋出力もアップ！）
④心地よいくらいに伸ばす（痛いと感じるほど筋や腱の損傷を促すこともある）
⑤呼吸を止めない（呼吸を止めて行うと血圧上昇などのリスクがある！！）
⑥筋や関節が温まった状態で行う
たかがストレッチングと侮らないでぜひ行ってみてください。
詳しいストレッチングの行い方は（ここから整骨院）スタッフにお聞き下さい。

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

ミニ勉強会のご報告

平成26年6月27日（金）18時から事務所にてミニ勉強会を開催いたしました。
これからの時期に発生しやすい「食中毒」について学びました。
菌の種類によっては下痢や嘔吐だけでなく発熱やめまい等の症状もあること、又食中毒から身を守る三原則など学びました。
その後、日頃行なっている時短料理法など、情報交換をいたしました。
参加してくださった9名のヘルパーさん、お疲れさまでした。
（たんぽぽ介護　村岡志づ江）

食中毒から身を守る三原則
①清潔
・手洗いの方法
・タオル、フキンはこまめに取り替える
②迅速
・調理した食事は早めに食べる
・残った食品は適切に保存し、早めに食べきる
③温度管理
・加熱は十分に火を通す
・冷蔵庫にたくさん入れすぎない

発行所　株式会社　アスモ