

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 からご覧になれます。

【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

令和3年12月 第195号

来年への期待～新庄監督と共に

早いもので、本年も残すところあと数日となりました。2019年より世界的に猛威を振った新型コロナウィルスは、本年5月頃には終息するかにみえましたが、7月頃より再び第5波が全国的に広がり、現在小康状態を保っていますが、オミクロン株の発生により予断を許さない状況です。

しかしこういった暗い話題に覆われることで、一番気を付けなければいけないことは、私たちの心のおき方ではないか、と思っています。すべての原因・結果をそこに結びつけたくなるのが人間の習性なのかもしれませんが、多くの課題を前に常にどうすればよりよくなるかを考えていきたいものです。・・・とそんなことを考えながら今年を振り返っていると、突如明るい話題が日本全国を覆いました。来季より日本ハムファイターズで指揮をとることになった新庄剛志氏です。

昭和世代の野球経験者には違和感を持つ人も多いかもしれませんが、私もそんな野球経験者の一人でした。開幕戦で札幌ドーム球場の屋根から降りてきたり、高級車で会場に登場したりする派手なパ

フォーマンスをする印象しかありませんでしたが、プロ野球日本ハムファイターズの監督に就任し、その言動に注目しているとこれまでの監督像とは異なり、表現は柔らかいものの言葉にすることの本質は同じであることに気がつきます。

あるSNSでは、「個性ある髪型 服装 発言 大歓迎!!」と書き出し、続けて「ただし 痛んだ髪 汚い肌 汗臭さ ダサい服 全ての身だしなみが出来ない選手は2軍行きだよ」と最後に絵文字をつけて投稿していました。

野球選手として高い技術でプレーすることは当然のこととして、何のためにプレーをするのかという問いに対する答えであると・・・。球場に足を運んでくれるファンにいいプレーをして喜んでもらうことは当然のこととして、そのファンの前で「痛んだ髪 汚い肌 汗臭さ ダサい服」はプロとして失格であるということを行っています。

そう考えると今までの派手なパフォーマンスはすべてファンに喜んでもらうための計算された演出であるということに合点がいきます。新庄氏が日本ハムファイターズに入団した当初、43,000人収容の札幌ドームの観客は2,000人前後でしたが、その年の終わりには札幌ドームの観客は4,3000人の超満員札止めになったのです。

今回、絶対にあり得ないと思っていた球界関係者や野球ファン以上に、日本ハム球団の首脳陣は彼のプレーや演出を冷静な目で分析し高く評価していたのではないかと思います。

今年の新人入団選手の記者会見で、「ファンに愛される選手になりたいではなく、そのためにはファンを愛することが一番大事なことなのでそこを間違えないください。」と選手に話す場面を見て、今年の日本ハムファイターズは期待できるのではないかと感じるとともに、私たちもヘルパーの皆さんやご利用者の皆様にもそう感じていただけるよう来年も精進していきます。

皆様が素晴らしい一年を迎えられますことを祈念致します。



来年もよろしく
お願いします



Society 5.0
for
SDGs



昨年よりスタートしましたSDGs(持続可能な開発目標)活動は、弊社の一ヶ月間のサービス量に応じて寄付活動や社会活動の原資に充てる予定になっております。11月の活動実績は15,650Pとなり、昨年より開始いたしました累計数は、418,475Pとなりましたのでご報告させていただきます。また、具体的な活動内容の詳細につきましては、引き続きアスモ新聞にてお伝えさせていただきます。



今年一年いかがでしたか？

2021年 令和3年もあと残すところわずかとなりましたね。

皆様にとって今年はどういう年でしたか？

お一人、お一人、悲喜こもごもいろいろな出来事があったのではないのでしょうか。

新型コロナ感染に始まり、2020東京オリンピック、そしてまた新型コロナの変異株が・・・

外出や離れて暮らす家族、友人とお会いする機会が少なくなっていますね。

心身ともに不活発になっておられるのではないのでしょうか？



生活不活発 → 廃用症候群 → 要介護状態、病状悪化などになる前に

ケアマネジャーに相談！！



ケアマネジャーはできなくなってきた生活動作、不安がある歩行、役所からの手紙の意味が分からない、経済的に困窮しているがどうしたらよいか、など困りごとなどを解決のため提案、助言を行います。医療機関、介護事業所とも連携をして、その人らしい生活が送れるようにお手伝いをさせていただきます。月に1回程度訪問や電話をさせていただいています。それ以外でもなんでも困りごとなどお気軽にお話しくださいね。

今年1年、皆様の困りごとの相談に向き合えましたでしょうか？

ご不満な点と多々あったのではと 反省

来年はもっとお一人お一人がその人らしく生活されて行かれるよう努力していきたいと思っております。

今年1年間もありがとうございました。また、来年もよろしく願いいたします。



介護支援専門員：金子 恵美子

たんぽぽ介護

訪問介護サービス

☎ 03-5318-5731



冬のお出掛け

健康のための防寒



今年も残りわずかとなりましたが、最近になってようやくご家族と、またはご友人と外出する機会が増えてきたという方も多いのではないのでしょうか？

これから年明けにかけて、初詣や親戚などの集まりも増えるかと思えます。そういった時に、しっかりと防寒をして今後も一層健康に気をかけていきたいですね。

「三首」を温めよう

「三首」とは、**首、手首、足首**のことです。ここは表面近くに太い血管が流れているので、温めると血流がよくなり、全身が温まります。

マフラーを巻いたり、足首や手首は厚手の靴下、手袋、ウォーマーをつけてもいいでしょう。

また、三首を温める以外でも、カイロを貼るのは非常に効果的です。

貼るタイプのカイロを、**お腹や肩甲骨の間、腰**といった部分に貼るとより温まります。

更に、最近では出掛けるにあたって必需品となったマスクも、防寒や風邪の予防として非常に有効です。口の中や喉を乾燥から守ってくれて、更に顔の表面を温めてくれるので、鼻や顎を出したりせずに、しっかりと覆うようにしましょう。



体を温める食べ物

飲食物から体を温めるという方法もあります。有名なところでは、**生姜湯**や**葛湯**ですね。

それから食べ物になると、**カボチャやニンジン、ゴボウやレンコン**など、**土の中で育つ作物は体を温める効果がある**、とされています。

赤身の肉や魚など、色の濃い物にも体を温める効果があるとされている一方、**キュウリ、ナス、レタス**などの**色が薄く水気が多い食べ物は体を冷やしやす**いとも言われているので、多く食べる時は注意が必要です。



今年一年もお世話になりました。来年もよろしく願いいたします。

たんぽぽ介護スタッフ一同



こんにちは！福祉用具相談員の佐藤英郎です。
 玄関の出入りが不便だと外出するのがおっくうになり、つい自宅にひきこもりがちになります。通院や散歩に出かけることが苦にならない、スムーズに移動できる玄関が理想です。
 3回にわたり、介護における玄関での注意点をお話ししています。
 第2回のテーマは「**上がり框（かまち）段差改善のポイント**」です。

■ 上がり框（かまち）段差改善のポイント

ポイントその1：
ステップをはさむことで上り下りをラクにします。

上がり框の大きな段差は途中にステップをはさむことで、乗り越えやすくなります。玄関のステップのことを「式台（しきだい）」といい、両足と杖が充分にのる広さが必要です。式台は丈夫で安定しており、すべりにくい材質のものを選びます。



ポイントその2：
段差を乗り越えるとき、手すりがあると安定します。

身体のバランスを保ち、転倒を予防するためにもっとも効果的な方法は、手すりを設置すること。手すりを握りながら、ご本人が一步ずつ段差を上り下りできる環境を整えましょう。リフォーム工事が難しい場合は、据え置き型の手すりもあります。



ポイントその3：
いすやベンチに座って靴を脱ぎ履きします。

靴の脱ぎ履きは、いすやベンチに座っておこなうと安心です。脱ぎ履きした後、ベンチに座ったまま身体の向きを変えれば、段差を上ったり下ったりする動作もスムーズにおこなえます。



本年も、皆様には大変お世話になり、心より感謝申し上げます。どうか良いお年をお迎えください！！

シニアハウスコム



有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅
 ご相談・ご紹介



0120-5318-77

コロナ禍の有料老人ホーム面会状況をご紹介します

コロナ禍における有料老人ホームの**面会状況**は、現在どうなっているのか、気になりますよね。今回は、我々相談員が各施設側の状況がどうなっているのか、調べてみました。その中で、多かった**3つの面会パターン**をご紹介します。

1. オンライン面会



施設側が予め用意した端末と家族側のスマホやPC等使ってオンライン上で会話をする。

予約制で、1回15分程度、オンライン上で会話ができる

2. 窓越し面会



主に施設エントランス自動ドアを挟んで会話をする。

予約制で、1回15分程度、窓越しで会話ができる。

※聞こえ辛い時は、**トランシーバー**等の端末を利用する

3. 直接面会（アクリル板）



施設内にある相談室を利用し、アクリル板越しに会話をする。

予約制で、1回15分程度、アクリル板越しで会話ができる。

※面会**人数制限**は各施設毎で異なるが1~3人位が多い。

2021年は、相談員全員無事に終える事ができました。皆さまに感謝申し上げます。
 2022年は、更に皆さまのお力添えができるよう努力致しますのでよろしくお願い申し上げます。



『介護業界の人材不足について…』

- ・ここ数年、日本での労働環境は超売り手市場と言われ様々な業界、企業が人材不足に悩まされています。特に介護業界では働き手が足りず、介護施設に何年も入居待ちが出たり、サービスを続ける事が難しくなってしまう事業所も珍しくありません。
- ・今後日本は国内人口の27パーセントが高齢者で構成される「超高齢化社会」になると予想されており、これは介護以外の仕事をしている人達にとっても他人事ではありません。このままだと日本の労働生産性が低下し続け、介護業界の人材不足を解消できなければ私たちが将来満足な介護サービスを受けられない可能性が出てきます。
- ・弊社では介護業界の現状を把握し、人材不足の課題解決をする為に新たなサービスに取り組んでおります。



「経験者、有資格者を必要な時、必要なだけ採用できる次世代型ワークシェアサービス」です。

※詳しい内容につきましては右記QRコードからお問合せ下さい。→→



暮らしと相続

『電子マネーの相続って？』

Q：現在終活をしています、電子マネーをいくつかつかっています。電子マネーは相続手続きが必要でしょうか？

A：SuicaやPASMOなど交通系電子マネーやLINEpayなどのSNS系の電子マネー、その他様々な電子マネーが各社から提供されています。交通系電子マネーは規約により、相続手続きすればチャージした残高を相続し払い戻しを受けられます。しかし、SNS系の電子マネーは規約に「残高は一身専属で相続できない」旨が定められている場合もあり各社に確認する必要があります。

また、ビットコインなど仮想通貨はアカウントや公開暗号鍵と言われるパスワードのようなものを相続人が把握していなければ現実に相続は難しくなります。

ネットバンクも通帳はもちろん、店舗もないため電話と郵送での相続手続きになります。

もしもの時に備えて最低限、どのサービスを利用しそれぞれのIDやパスワードなどを一覧にしておくことが良いのではないのでしょうか？

今後ますます電子マネーなどのサービスが増えていくことが予想されています。「デジタル遺産」の取り扱いについて、国の法整備も遅れを取っているのが現状です。最新情報と相続の専門家の意見を取り入れ、事前に準備をしていく必要がありますね。

ご相続、生前対策についてのお問い合わせはこちらにご連絡ください。
「アスモさんの紹介で」と言っていただくとご相談は無料になります。



東京都世田谷区祖師谷3-4-7 伊地智ビル1階
「暮らしと相続の相談窓口」
司法書士法人 相続法務 代表司法書士
東京司法書士会世田谷支部 支部長 門脇紀彦
電話 03-5429-1096

明日も笑顔
アスモ

株式会社アスモ

〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4 2F

TEL 03-5318-4007 FAX 03-5318-4008

在宅介護センター・アスモ

- ケアプラン作成
- 福祉用具レンタル・販売 住宅改修

シニアハウスコム

- 有料老人ホーム紹介

株式会社
アスモ

アスモ・テクノサービス

- 建物設備保守管理・コスト適正化事業

アスモエージェント

- 人材紹介

アスモカレッジ

- 介護人材養成・開発

たんぼほ介護
■訪問介護