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　からもご覧になれます。
【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

令和５年10月　第217号

代表取締役 花堂浩一

「鬼から仏へ」

いつもアスモ・たんぽぽ新聞をご覧いただきありがとうございます。最近めっきり肌寒く感じるようになりましたね。9月の中旬ころまで夏日が続いたかと思うと、あっという間に、冬の訪れを感じさせる今日この頃です。

9月の話題といえば、MLBでは大谷翔平が日本人としてはじめてホームラン王になるなど、スポーツ界での話題がこと欠かない状況です。また先日のラグビーワールドカップでは、日本チームは善戦したものの決勝リーグに行くことは叶いませんでしたが、明るい話題として、男子バレーボールが1992年バルセロナオリンピック以来29年振りのオリンピック出場権を手にしました。

国内においては読売巨人軍の原監督が17年間（三度の返り咲き）の監督生活に幕を下ろすなど、野球界は一つの大きな区切りを迎えたような感があります。原監督は巨人を指揮した17年間で、通算2407試合、勝利数1291勝を上げ共に歴代トップの成績を残し、2度の3連覇を含む計9度のリーグ優勝、日本シリーズも3度制しています。2年連続4位のBクラスという結果をことさら強調するメディアの記事が見られますが、結果として名監督であったことは紛れもない事実であると言えます。

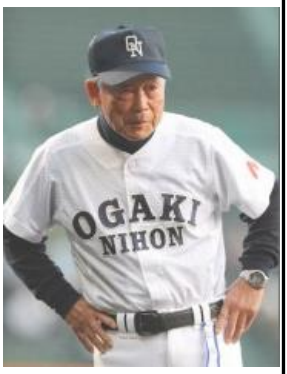
小・中学校の頃、プロ野球では王・長嶋に憧れ、甲子園に目を移すと、江川卓や原辰徳といった選手に憧れていたものです。そんな少し先輩世代の人が17年間の監督人生に幕を下ろすということに寂しさもあり改めて時の移り変わりを感じざるを得ません。

高校球児だった私の地元、愛知県では、春の東邦、夏の中京という言葉がありました。（現在は愛工大名電などが突出した実績を残しています）つまり甲子園の愛知予選はこの2強を意味していました。

本年夏の甲子園大会で、花巻東高校の佐々木監督親子が話題になりましたが、もう一人上げるとすると79歳で大垣日大高校の指揮をとった阪口慶三（さかぐち けいぞう）監督と4番を打つ孫の高橋選手です。

阪口慶三という名前を聞いて、ひょっとして私が学生時代に東邦高校の監督で「別名、阪口鬼三」と言われた阪口監督ではないかと調べてみるとやはりその人でした。残念ながら、今年の甲子園で通算40勝を上げたのですが、健康上の理由で引退するとの報道がされました。57年の長き（昭和、平成、令和で甲子園勝利をした監督は2名）に渡り、阪口監督を夢中にさせた高校野球の魅力とは何だったのでしょうか？（私も中野地域で7年間少年野球チームのコーチをさせていただきましたが、休日のプライベートはほぼ無いといってもいいほど大変な奉仕活動です）

当時の阪口監督は、甲子園に出場するには、中京高校の3倍、4倍練習しなければという厳しさを前面に出してスパルタ指導をしていたようですが、1988年夏の大会で大きな転機を迎えます。決勝戦で愛媛代表の宇和島東高校に敗退するのですが、なぜ負けたのかビデオを何回も見て敗因分析をした結果、「宇和島東は、上甲正典監督はじめチーム全員が笑顔で楽しくプレーされている」ことが勝因だと気づきます。厳しい指導をすると選手は委縮する。そこで、阪口監督はベンチでも練習でも笑顔を意識。チームの雰囲気も変わり、翌春の選抜甲子園決勝：大阪の上宮戦では、劇的サヨナラで優勝します。優勝インタビューでも、「前年は、私のベンチでのマナーが悪くて優勝を逃してしまった。」と反省。ここから、「仏の阪口」という異名に。2007年夏の甲子園では、勝利後に「イェーイ！」と発言されるなど、鬼の阪口時代とは異なるキャラクターでも注目されたようです。



今回のお話で、笑顔が持つ力の大きさを再認識しました。私も組織を預かる代表として、スタッフが自主性（自発自奮）を持ちながら楽しく笑顔で働けるような職場づくりに努めています。ヘルパーの皆さまも、仲間やご利用者様、ご家族様が笑顔になれるようなサービスを提供していただければと思います。

Society 5.0 for SDGs

一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。2023年9月の活動実績＝15,060Pとなり、2020年より開始いたしました累計数は、767,820P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、引続きアスモ新聞にてお伝えさせていただきます。

居宅介護支援

ケアプラン作成
☎ 03-5318-4007

無意識の偏見？（本来備わっているもの？？）

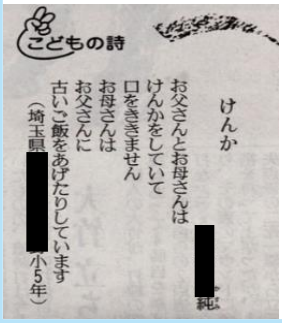
世界、日本でも認知度が高まりつつある「SDGs」という活動。この目標の10番目に「人や国の不平等をなくそう」即ち年齢、性別、国籍、肌の色、容姿、環境などから、いかなる理由であれ、差別があってはならないとしています。

それに伴い、およそ身近にも存在しうる「ルッキズム（外見至上主義）」という偏見差別も、世界では問題視されているようです。ある研究データでは、初対面の人と出会って相手を判断する要素（好感度）は、視覚からの情報が55%と半数以上を占めるそうです。

悲しいかな人間は外見、容姿で相手を判断（評価）してしまう生き物で、本能（遺伝子レベルで）が知らず知らずに美しい外見を求めてしまうようです（だらしない恰好、不潔な印象とは別に 😟 ）

昨今、コロナ禍から、日本でも小中学生の美容整形が増えていると聞きます（長期マスク着用のタイミングと相まって）。さらに高みを望むのが人間で、美容整形の是非よりも深刻なのは、ゆがんだ美意識が進み「醜形恐怖症」などの、心の病に陥ってしまうことです。

そんな中・・・巷では、ある臨床心理学者による「5秒ルール」というのが注目を集めているそうです。そのルールは誰かの外見についてジャッジしたい衝動に駆られたら、5秒以内に変えられること（鼻毛が出てる、歯に青のりがついている、笑顔を促す等）に限定するというもので、一方変えるのに5秒以上～えらく時間がかかること（およそ容姿全般、体重、身長、体型、歯並び、傷跡、皮膚のあざ、人種等）なら言わないようにする、というもの。


こどもの詩

けんか

[redacted]純

お父さんとお母さんは
けんかをしていて
口をききません
お母さんは
お父さんに
古いご飯をあげたりしています

（埼玉県 [redacted] 小5年）

要は「言われる人が受ける影響」を考えることが重要で、差別に当たること、言われて傷つくと想定できることは、よく考えよう、大人は子供に教えよう、ということですね。

思うことはあっても、先ず口にはしないこと、無自覚（な人）を見たら注意を促すなど・・・
それでも人間関係にて、うっかり、失言はつきもの・・・つい傷つけることを言っちゃった時は「ごめんなさい」と先ず謝っちゃいましょう。

社会で、無作法がまだ緩やかだった昭和（無意識によるパワハラ、モラハラ、セクハラ等、会社のみならず、学校という教育現場にもありました。）。そして令和という現代に生きるワタクシなど、不当な偏見、差別はないか、そんな言葉を吐くなど無意識にでもしてないだろうか、などこれまでの常識を見直す、そんな意識を持ちたいと思った次第であります。

介護支援専門員　浅津　朗

たんぽぽ介護

訪問介護サービス
☎ 03-5318-5731

10月 旬の食材 ～栄養素と選び方～

残暑も落ち着き、ようやく秋らしくなってくる10月には、サツマイモやサバ、リンゴなど多くの野菜や海鮮、果物が旬の時期を迎えます。
10月が旬の食材の栄養素や新鮮度の見分け方を、今回はご紹介していきましょう。

<サツマイモ>

秋が旬の野菜と言えばサツマイモです。
サツマイモはビタミンB、C、カロテン、食物繊維が豊富で、お通じの改善が期待できます。
購入の際は、皮にツヤがあって傷がないものを選ぶといいでしょう。端の切り口から蜜が出ているものはより糖度が高いです。

<ニンジン>

ニンジンは一年中購入出来ますが、旬は秋から冬にかけてで、冬ニンジンと呼ばれています。
ニンジンは体内でビタミンAに変化するカロテンが豊富に含まれ、髪の毛や皮膚の細胞を活性化するため、美容効果があります。
芯の部分が大きすぎず中央にあるもの、逆三角形で細長く、色味が濃く鮮やかなオレンジのものが良いとされています。

<サバ>

サバはマサバ、ゴマサバ、大西洋サバの三種類があり、10～12月に旬を迎えるのはマサバです。
サバには脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPA、骨の健康を作るビタミンDなどの栄養素が多く含まれています。
新鮮なサバの選び方は、エラが鮮やかな赤色で背中のガラがはっきりしているもの。切り身で買う場合は身割れしておらず、皮にハリがあるものが良いでしょう。

<カキ>

カキはビタミンC、Aなどの栄養素が豊富に含まれ、渋みの元であるタンニンは二日酔いに効果があります。
全体的にオレンジ色で、ヘタは乾燥や変色しておらず、見た目以上にずっしりと重さのあるものが新鮮で良いカキだと言われています。

福祉用具レンタル・販売　住宅改修

介護用品のレンタル・販売、住宅改修
☎ 03-5318-4007

こんにちは！福祉用具専門相談員の佐藤英郎です。
認知症の方を介護するとき、ご家族にとても大きな負担となる「徘徊」。徘徊感知機器を設置することで徘徊の最初の兆候をとらえ、事前に防ぐことができます。では、どんなことに気をつけて選べばいいのでしょうか？ポイントを３回に分けてお話ししています。
最終回のテーマは**「認知症徘徊感知機器を選ぶときのポイント」**です。

■認知症徘徊感知機器を選ぶときのポイント

ポイントその１：ベッド？それとも玄関？設置場所をしっかり検討します。

本人の見守りが必要な場所をよく検討したうえで、ベッドから離れた時点で知りたいのか、それとも自宅から出ていきそうな時点で知りたいのか、ご家族のニーズにより選ぶタイプが変わります。住環境にも左右されますので、家のどこに設置すればいちばん効果的か、事前によく検討します。

ポイントその２：感知を知らせる方法は全員がなじみやすいものを。

知らせる方法はチャイム、メロディ、光るランプなど、機器により異なります。音や光でご利用者さまが驚くことがないように気を配ります。また、発信器と受信機の電波到達距離は100m程度のものが多いですが、住環境によって電波が届きにくい場合もありますので、事前に確認しておきましょう。

ポイントその３：ご利用者さまが気づきにくいデザインや形状のものを。

認知症の方の中には慣れない機器に違和感を抱き、発信器を外したり、コンセントを抜いたりする方もおられます。なるべく目立たないデザインで、充電式（もしくは乾電池対応可）の機器を選びましょう。いざというとき役に立つように、充電（電池）切れには日頃から注意します。

シニアハウスコム

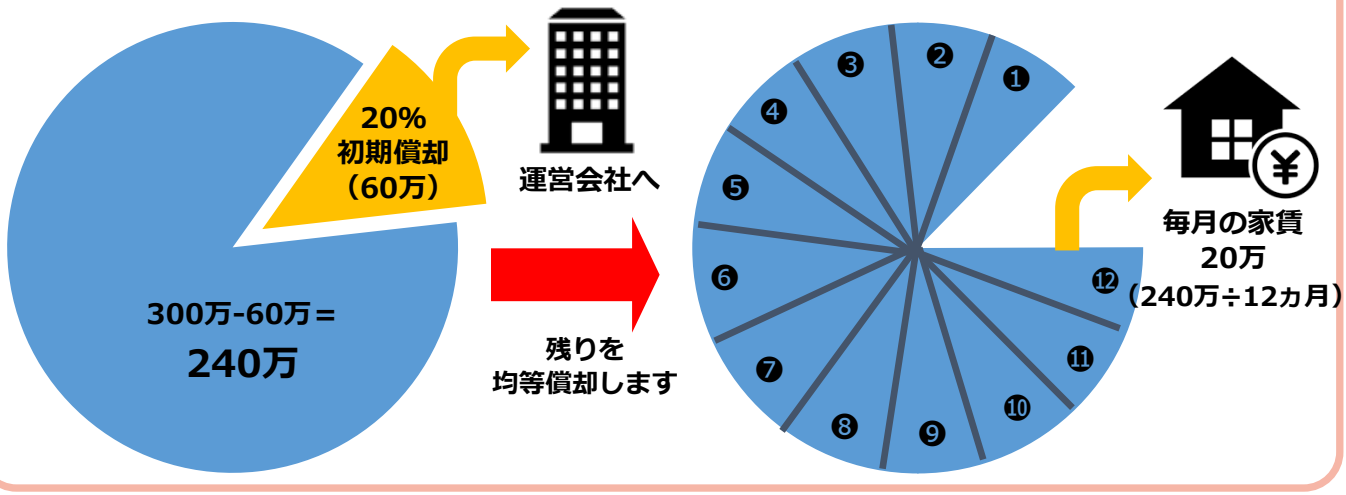
有料老人ホーム　サービス付き高齢者向け住宅
ご相談・ご紹介

老人ホームの「入居金」とは何か？？

「老人ホーム＝高い」と感じるのは「入居金〇千万」という金額のせいかもしれません。
よくある誤解が少しでもほぐれますよう、今月は「入居金」についてお伝えいたします。

「入居金」とは家賃の全額または一部をまとめたものです。仕組みとして、初期償却を除いた額を決められた期間で償却します。

（例）入居金 300万
初期償却：20%　償却期間：1年（12ヵ月）



入居金の額や用途は施設により差異があります。ご興味のある施設がありましたら、ぜひご相談ください。

人生の先輩へ、
リハビリと誇りを。

リハプライド
Reha Pride

「リハプライド　ルフラン」

介護保険を使った本格的なリハビリデイサービス

イーセレクト（eSelect）株式会社、代表取締役の花堂彩と申します。2012年から株式会社アスモで本格的に介護の勉強をさせていただき、昨年１０月、中野区江原町に隣接する新宿区西落合で本格的なリハビリデイサービス『リハプライド ルフラン』をオープン致しました。 私たちは人生の先輩である　ご利用者様に適切なリハビリを提供することで寝たきりや認知症を防ぎ、要介護度の改善・維持を実現し、ご本人様・ご家族様に喜んでいただけるよう全力でサービスを提供しています。

随時見学を受け付けております。　（０３－５９０６－５７６１）

- **ドイツで医療認証を受けた6台のリハビリ専用マシーンを使用。**
- **スタッフが一人一人に適した設定でご案内します！**
- **立つ・座る・歩くの動作が楽になる効果があります。**
- **思うように体が動かない方でも安心してお越しください。**
- **スタッフ一同心を込めてお付き合いさせていただきますので安心・安全にトレーニングしていただけます。**

パワーリハ学の世界的権威である竹内孝仁先生が開発・実証したプログラムを使用。全国208店舗で効果実証済。

利用者の声

医学的な実績が豊富です。脳梗塞、うつ病、リウマチ、認知症、脊椎管狭窄症パーキンソン病、大脳皮管基底核変性症。下記のQRコードからご覧ください。

パーキンソン病において、劇的な改善が見られた事例

千葉在住　80代男性　Aさん

パワーリハビリと歩行訓練により、通所11か月目に劇的な改善が見られた。

関節リウマチ改善が見られた事例

東京在住　70代女性　B子さん

積極的にリハビリに参加したことで身体機能が大きく改善し、笑顔をとりもどすことができました。

10年歩けなかった方が約７か月で杖歩行

千葉在住　70代男性　Cさん

パワーリハビリと歩行訓練により、自力で数メートルの杖歩行ができるようになった。

水分摂取量増加により寝たきり改善した

埼玉在住　80代男性　Dさん

１日の水分摂取量の増加とパワーリハビリにより、認知症状が大きく改善し、立位が取れるようになった。

車椅子がいらなくなりました

北海道在住　80代女性　E子さん

パワーリハビリと歩行訓練により、通所10か月目に自力で杖歩行ができた、車椅子がいらなくなった。

服が自分で着られるように

三重県在住　70代女性　G子さん

休まずに、真面目にリハビリに取り組んだことで身体機能が大きく改善し、自分で服が着れるようになりました。

リハプライドルフラン　〒161-0031　東京都新宿区西落合4-21-9　TEL 03-5906-5761　fax 03-5906-5765

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

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

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

たんぽぽ介護
■訪問介護