

# 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6年4月 第223号

## 「社員は家族」

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。弊社が事務所を構える中野通り沿いは、一年でもっとも賑わいを見せる時期です。しかし今年は桜が満開した翌日に

猛烈な風と雨により例年以上に早く散りはじめ、通りはピンク色に染まるといった状況です。桜を見て、桜の花に足をとられることのないようお気をつけください。

会社は自分の命、社員は家族そのものだと、私が新入社員としてはじめてお世話になった会社の社長は、口癖のように言われる人でした。景気のいいときには100名にも及ぶ社員全員を2年連続で沖縄旅行に招待したり、とにかく社員に対する想いが人一倍強い経営者でした。

イベント事があるときには必ずといっていいほど、西田敏行の「もしもピアノが弾けたなら」を社員全員で手を繋いで歌ったものでした。

会社にとって大切なものは何か。ひと昔前「お客様は神様です。」という三波春夫の言葉が流行語となったように、顧客こそが最も大切だとする顧客第一主義という考えが多くの企業に浸透しました。

またリーマンショック前には株主第一主義という言葉もよく聞かれました。しかし最近、40年間で中小企業7,000社を研究した「日本でいちばん大切にしたい会社」の著者で法政大学大学院教授の坂本光司氏は、過去20年間一度も赤字を出したことがない会社に共通している考え方は、社員第一主義（社員＝家族）を掲げているとのこと。つまり不況になったことがない会社の共通項が社員第一主義にあるというのです。

坂本氏は続けます。もし5人家族の家庭で3杯のご飯しかない場合、親はどうするでしょうか？「お父さんとお母さんはもう食べちゃったから、あなたたち食べなさい」といって、子供に食べさせるのが普通でしょう。そして自分たちは後でこっそり水を飲んでお腹を満たします。家族とはそういうものです。

もしも、社員を家族と考えるならば安易なリストラはあってはならないと思います。会社に対して不信感をもっている社員が、その会社のために頑張ろうと思うのでしょうか？

つまりどんなことをしても家族を守るという覚悟のある経営者のもとで働く社員こそ会社に誇りを持ち、お客様を大切にしてくれるのではないのでしょうか。

お客様によりサービスを提供することができるのは、お客様と常に接している従業員であるということを考えたとき、従業員の満足こそがお客様の満足に繋がるのだと考えています。

会社の目的は業績を高めるための活動でもなければ組織を成長・発展させるための活動でもありません。そこに働く人たちの幸せのためにあるべきだということを最近改めて痛感しております。

私がお世話になった会社の社長は、残念ながらそれから数年後50代半ばにして、病に倒れ廃業することになってしまいましたが、当時の社長が大切にしていた想いを少しでも形にできればと思っています。お客様の満足と従業員の満足を共に大切に、常に社会に求められる存在でありたいと思います。



代表取締役 花堂浩一



Society 5.0  
for  
SDGs



2020年よりスタート致しました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。

2024年3月の活動実績=17,645Pとなり、これまでの累計数は、860,285P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。

## 新年度～花に嵐のたとえもあるぞ・・・

今年も中野通り沿いではみごとな桜のアーチが私たちを楽しませてくれました。散り際の桜吹雪があまりに見事で、これも桜の醍醐味。

毎年これを見て思うのが、古い中国の漢詩(井伏鱒二の翻訳で知られる)です。

「この杯を受けてくれ、どうぞなみなみ注がしておくれ、

花に嵐のたとえもあるぞ さよならだけが人生だ」

人生に別れはつきもの、いつ何時別れが来るかわからない。今この時、瞬間こそを大事にしよう・・・(花に嵐とは、美しい花が咲いたかと思うと、憎らしいまでに嵐が吹き散らかしてしまう、物事にはとかく支障が起こりやすいことのたとえ)

お互いが元気に酒を酌み交わせる(元気でいられる)のはいつまでだろう・・・友(や愛する人、家族)と歓談できる、一緒に過ごすこの時こそ、大事にしたい、後で後悔しないためにも、と思い起こさせてくれる詩であります。

春・・・様々な別れ～出会い、そして人との関わりあいを強く感じる(思い出も含めて)節目の時期。親しい人、家族、大事にするべきもの、日々の時間、限りある時間、等々・・・一度立ち止まって考えてみるにいい時期かもしれませんね。

明るい2024年新年度に幸あれ！

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

### 要注意！ 夏バテならぬ **春バテ** とは

夏バテならぬ

**春バテ** とは



最近、夏バテならぬ「春バテ」という症状が注目されていることは、ご存じでしょうか？「春バテ」とは、春に起こりやすい**心身の不調のこと**です。

春は一年の中でも寒暖差が大きく、また進学や就職、異動、転勤などで生活環境や人間関係にも変化が起きやすい時期です。

こうした**寒暖差や環境の変化が原因で体調を崩すこと**を、春バテと言います。

#### 春バテの主な症状は？

- ・体のだるさ
- ・イライラする
- ・やる気がでない
- ・気分が落ち込む
- ・集中できない



このような症状に心当たりがある場合は、春バテになっているかも知れません。

春バテの対策には、まず寒暖差で体にかかるストレスを少なくすることがポイントです。朝晩や屋内外の気温差で体が冷えてしまわないよう、**カイロ**や**温熱シート**を使って、**血流の多い首・腰・お腹・太ももを温めると良い**でしょう。

また、**ゆっくり湯船に浸かって体を温める**のも効果的です。お風呂でリラックスして、**血流と代謝を高める**ことで、春バテの予防にもなります。

#### 春バテ予防に効果的な食材は？

春バテの予防に効果的なのは、まず**血行促進**や**疲労回復**に役立つ**ビタミン**、**イライラ**を防止する**カルシウム**、**セロトニン**の分泌を促す**トリプトファン**、これら**三つの栄養素を含む食材**です。

・**ビタミン**が多く含まれる食材  
レバー、豚肉、にんじん、ほうれん草など

・**カルシウム**が多く含まれる食材  
牛乳、チーズ、豆腐、小松菜、ゴマなど

・**トリプトファン**が多く含まれる食材  
バナナ、納豆、卵、おから、かつおなど

また、**質の良い睡眠をとる**ことも春バテ予防に効果的とされています。





こんにちは！福祉用具専門相談員の佐藤英郎です。  
 特殊寝台（介護ベッド）は、ご利用者さまの「自立」のお手伝いをし、介助するご家族の「負担を軽く」してくれる、そんなベッドです。では、どんなことに気をつけて選べば良いのでしょうか？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「**特殊寝台選びのポイント**」です。

## ■特殊寝台選びのポイント

**ポイントその1：**  
**体格に合わせてサイズ選び。ご本人に圧迫感のないものを。**

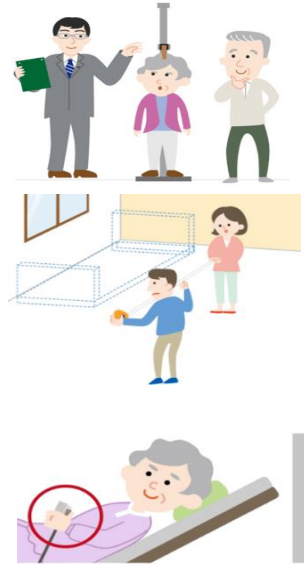
ベッドの幅や長さはご本人の体格に合わせて選びます。一般的に幅が狭いほど介護がしやすくなりますが、ご本人が狭苦しく感じないように気を配ります。

**ポイントその2：**  
**ベッドのサイズはお部屋の広さに合わせて。**

まず、お部屋にムリなく入るサイズのベッドであること。ベッド周りには、介護する人や車いすが入れるスペースや、高さ調節のためのすき間スペースなどが必要ですので、余裕をみておきます。

**ポイントその3：**  
**手元スイッチはご本人が使いやすいものを。**

ベッドの動きを操作するのが手元スイッチ。ご本人がご自分で背上げやベッド面を上げ下げできることが理想です。ご本人が持ちやすく、ボタンを押しやすいものを選びます。



## 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  0120-5318-77

### セミナーのご報告



去る4月2日（火）、練馬区の地域包括支援センター内において、「高齢期における住まい探し」についてのセミナーを行いました。古庄相談員・小島相談員の2名が講師を務めました。15名程の方々が参加され、後半のグループディスカッションでは活発な意見交換も見られました！ありがとうございました！

シニアハウスコムにマスコットキャラクターができました！



# こむわん

性別：男の子  
 誕生日：2023年3月6日  
 年齢：1歳（人間でいうと15歳くらい）  
 出身地：東京都中野区  
 趣味：ボール遊び

かわいがってください！

# デイサービス リハプライド ルフラン

リハプライドルフランの花堂彩です。春風が心地よい季節となりましたが、お元気で過ごしてでしょうか？2025年には団塊世代の方全員が後期高齢者となり、およそ700万人、5人に1人が認知症になると予測されています。介護保険で要介護認定を受ける理由の第一位が認知症、第二位が脳血管疾患となっており、リハプライドとしても認知症を改善できるデイサービスとして、積極的に取り組んでいく必要があると感じています。

## ★認知症の特徴

### ●中核症状やBPSD（周辺症状）

が出る原因は体内のアセチルコリンが減少することにより、この**アセチルコリンは「不活動筋」に眠っている**と「薬理的に」分かっています。【認知症の薬】アリセプト（ドネペジル）があり、アセチルコリンの減少を緩やかにします。しかし副作用もあり、この副作用を抑えるための薬を処方されると多剤「ポリファーマシー」となり、6錠以上になると**転倒のリスクが急激に高まります。**



●この不活動筋は筋トレのような「強い筋肉・活動筋」を動かす運動では動かさせません。不活動で弱くなっているのを、**弱くても動かせる位の「軽い負荷」で「繰り返し正しく」動かすことでアセチルコリンが分泌されます。**リハプライドでは筋トレではなくリハビリ専用の6台のマシンを使い**訓練を受けたトレーナーの指導の下で「不活動筋を活動させる為の正しい動きの練習」**を行っています。



**認知症に悩まれている方や、リハビリを必要とされている方、リハビリが上手くいっていない方がおられましたら、是非ご紹介下さい！！！！**



## ●施設内の季節の飾り

今月のお花はすべて生花を使って飾っています。ご利用者様には「目で楽しむ」と同時に「鼻でも香り」を感じながらトレーニングをできればと心がけています。ご利用者様からデイサービスの「ファーストクラス」と言われ、モチベーションアップしています。これからもすべてのサービスがファーストクラスと評価されるよう頑張ってお参ります。

雰囲気作り担当：柳瀬貴代江からのメッセージ：

リハプライド ルフラン 〒161-0031新宿西落合4-21-9 ☎03-5906-5761

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