

# 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5月 第224号

## 「最期に残るもの」

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。先日、facebookなどのSNSに記事を投稿したのですが、去る5月10日に社内ス



代表取締役 花堂浩一

タッフと食事会を開催しました。

司会のスタッフがアスモグループ第63回目の親睦会を開催しますと宣言しました。私はなぜ入社6年目のスタッフが開催回数を知っているのか、シャレで適当に言ってるなと思っていました。

そろそろお開きの時間だなと思っていると、歌を唄いながら登場するスタッフがケーキと花を持っており、「社長、来週63回目の誕生日ですよ」と花とケーキと食事券まで用意して祝ってくれました。第63回目の親睦会とは私の誕生日を祝うための洒落た演出だったのです。この粋なお祝いは私のところを最大限癒してくれたのです。

さて本題ですが今回はある成功者と言われている方の終末のお話です。以下

私は、ビジネスの世界で、成功の頂点に君臨した。他の人の目には、私の人生は、典型的な成功の縮図に見えるだろう。しかし、仕事を除くと、喜びが少ない人生だった。人生の終わりにあっては、富など、私が積み上げてきた人生の単なる事実でしかない。病気でベッドに寝ていると、人生が走馬灯のように思い出される。私がずっとプライドを持っていたこと、認められてきたことや富は、迫る死を目の前にして色あせていき、何も意味をなさなくなっている。

この間の中で、生命維持装置のグリーンのライトが点滅するのを見つめ、今、やっと理解したことがある。人生において富を積み上げた後は、富とは関係のない他のことを追い求めた方が良く、もっと大切な何か他のことを。それは、人間関係や、芸術や、または若い頃からの夢かもしれない。終わりを知らない富の追求は、人を歪ませてしまう。私のようにね。

神は、誰の心の中にも、富によってもたらされる幻想ではなく、愛を感じさせるための「感覚」を与えて

くださった。私が勝ち得た富は、死ぬときに一緒に持っていけないものではない。

私が持っていけないものは、愛情にあふれた思い出だけだ。これこそが本当の豊かさであり、あなたとずっと一緒にいてくれるもの、あなたに力を与えてくれるもの、あなたの道を照らしてくれるものだ。

あなたの家族の為に愛情を大切にしてください。あなたのパートナーの為に、あなたの友人の為に。そして自分を丁寧に扱ってください。他の人を大切にしてください。

今、私たちが毎日のように使っている携帯電話はある時には家族や友人と会話し、調べものをする時には検索する、またある時には映画をみたりゲームをしたり、はたまた財布代わりに使えたり私たちの生活習慣を何回も変化させてきました。その代表的なものがiPhoneです。

今回ご紹介したお話は、2011年10月に膵臓癌で56歳の若さでこの世を去ったiPhoneの生みの親、アップル創業者スティーブ・ジョブスの最期の言葉です。生きる上で最低限必要な物がお金であることに異論はありませんが、それは人生の終わりにあたっては幸、不幸とはまったく関係ないと言えます。スティーブ・ジョブスが言うように、最期に自身が持っていけないものは、愛情にあふれた思い出だけだというように、今回スタッフからいただいた思い出は、私が最期まで持っていけない宝だと思ったのです。

スタッフのみんなありがとう。感謝!!



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4月の活動実績 = 18,455Pとなり、これまでの累計数は、878,740P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。

## 梅雨の季節を楽しみましょう

～紫陽花をお部屋に迎えてみませんか～

梅雨の時期は雨が多くてなんだか気持ちもどんよりしてしまいますよね。そんな季節に元気をくれるお花が・・・



「紫陽花(あじさい)」 ♥♥♥ 水色 紫 ピンク 白、と色とりどり・・・

咲いているその様子は、気持ちをパッと明るくしてくれます。眺めているだけでホッとした気持ちになります。

この時期ならではのあじさい。せっかくならお部屋でも楽しみませんか？切り花からドライフラワーにすれば、長い間飾っておくこともできます。

私は、紫のあじさいにとっても心癒されます。

あじさいは日本から広がったそうですよ！じめじめした梅雨を楽しく・・・幸せを運ぶあじさいを、一輪でも花瓶や、コップに入れて飾ってみてはいかがでしょうか？



介護支援専門員 藤井 貴美子

## たんぽぽ介護

## 訪問介護サービス

☎ 03-5318-5731



おいしいお食事

## 健康は歯とお口から

元気にお出掛け



お口のケアは清潔を保つだけでなく、おしゃべりやお食事を楽しむ上でとても大切です。お口の汚れから体調を崩すリスクもあると言われており、お口のケアは誰にでも必要なものです。歯とお口の健康の維持と向上に努めていきましょう。

### 【歯ブラシの選び方】

一般的には、**ブラシの部分が小さめの歯ブラシ**が選ばれる傾向にありますが、歯磨きが苦手な方、時間をかけられない方の場合は、清掃効率を上げる為に**ブラシ部分が大きな歯ブラシ**を選ぶことも、選択肢のひとつです。

また、歯ブラシは**最低でも一か月に一回**は交換しましょう。**毛先が開いてきたら**、一か月を待たずに交換してもいいです。

歯磨きをするタイミングは、「**食べたらみがく**」が基本ですが、少なくとも一日に一回は、時間をかけて歯と歯肉の境目を中心に磨きましょう。

また、歯磨き剤を使用する場合には、**フッ化物配合**のものを選択するようにしましょう。

また、口臭などの予防には**舌磨き**をするのも良いでしょう。歯磨きのあと、専用のブラシや歯ブラシを使い、**鏡を見ながら舌の奥から手前に軽い力**で掃除をします。一日一回、朝がおススメです。

### 【様々な歯磨きグッズ】



1. フロス  
フロスは歯と歯の間を清掃するためのグッズです。糸巻フロス、Y字型フロス、F字型フロスの三種類があり、**Y字型フロスは奥歯**、**F字型フロスは前歯**の清掃に適しています。

2. 歯間ブラシ  
フロス同様、歯と歯の間の清掃に使います。様々なサイズがありますが、**誤ったサイズを選択すると歯肉を傷つけてしまう**ので注意して使いましょう。

3. タフトブラシ  
毛束が小さくひとつにまとまった歯ブラシです。歯並びの悪い場所や親知らずなど、**普通の歯ブラシでは細かく磨きにくい部分を磨くための歯ブラシ**です。



こんにちは！福祉用具相談員の佐藤英郎です。  
なかなか立ち上がれなかったり、立ったときの姿勢がふらついて安定しないとき、大きな助けとなるのが手すりです。では、どんなことに気をつけて選べばいいのでしょうか？これから3回に分けてポイントをお話します。  
第1回のテーマは「**手すりを使うメリット**」です。

## ■手すりを使うメリット

**メリットその1：**  
ベッドや布団からの立ち上がりをサポートします。

**メリットその2：**  
その場で方向転換したり、姿勢を保つ支えになります。

**メリットその3：**  
歩いているあいだ姿勢を支え、転倒の危険を減らします。

ベッドやふとんから立ち上がる動作は自立への第一歩。手すりはこの立ち上がり動作を助け、自力で歩いたり移動するきっかけをつくります。

立ち上がった後、手すりを持ったまま立ち姿勢を保つことができます。また、手すりを持ち変えることで体の向きを変えやすくなります。

手すりを持ったまま前に進むことで移動がラクになります。ふらつきなどがあっても、手すりを握る力があれば、転倒の予防につながります。



## 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

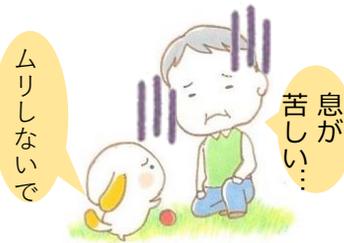
### 「こむわん」とシニアハウスコムの出会い

先月に続き「こむわん」のご紹介です。  
シニアハウスコムとの出会いをお伝えいたします。

**1**  
飼い主のおじさんと楽しむこむわん



**2**  
90歳を迎え体力と筋力の衰えを感じ老人ホームの入居を検討することに…



**3**  
助かるなあ〜 相談員の紹介で希望するホームに入居しました

おじさんと娘さんはシニアハウスコムへ相談に 一緒に探しましょう



**4**  
見習い相談員「こむわん」をよろしくお願ひします

相談員のように誰かの役に立ちたいと思ったこむわんシニアハウスコムの扉をたたきます

こむわんも相談員になる！



「シニアハウスコム」のInstagramでは、相談員の日常をご紹介します。

「どんな相談員がいるの？」「普段何をしてるの？」ぜひチェックしてください



# 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。新緑の季節となりましたが、お元気でお過ごしでしょうか？人生100年時代になっております。100歳まで元気、そのカギを握るのは「フレイル予防」です。今月は、在宅時の落とし穴であり、最近ニュースやテレビで話題のキーワードとして注目を集めている「フレイル」についてご紹介します。



**いまどき  
キーワード**  
最近注目を集めているニュースやテレビで話題のキーワードについて、わかりやすく解説していきます。

今回は……  
**フレイル**

**「フレイル」まとめ**

- 1.フレイルとは健康と要介護状態の中間の虚弱な段階を指す。
- 2.フレイルのサインに気付かずそのままにしておくと、ドミノ倒しのように衰えが加速し寝たきりになる可能性も。
- 3.衰えに気が付いたらできるだけ早く健康な状態に戻す努力をすることが重要。

フレイルの種類は大きく3つに分かれます。

- ①「身体的フレイル」
- ②「精神・心理的フレイル」
- ③「社会的フレイル」

これら3つのフレイルが連鎖していくことで老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、**その人次第**。老いとは、決して**身体の問題だけではない**のです。

**フレイル予防の第一歩は  
早目の“気付き”**

「あまり食べたいものがない」「人に会うのが前より面倒に感じる」「など、こうした何気ない変化が、実は「フレイル」のサインかもしれません。」

フレイルとは、左のイラストのように健康な状態と要介護状態の中間の虚弱な段階を指します。フレイルになる原因は身体への衰えだけではなく、気分の落ち込みやストレス、人や社会とのつながりがなくなることにも要因になります。

例えば、孤食はフレイルの第一段階といえます。そこに食事の偏りや食欲不振などが加わり、活動量が減少して筋力の低下、腰痛やひざ痛などの症状が現れます。そのままにしておくと、ドミノ倒しのように衰えがさらに加速し、寝たきりになる恐れがあります。

れもあります。

フレイルを予防するために大切なのは、衰えに気づいたらできるだけ早く健康な状態に戻す努力をすること。栄養バランスが偏っているという人は「意識しているような種類のものを食べる」、筋肉の衰えを感じているなら「肉や魚に含まれるたんぱく質を積極的に摂る」「1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上行う」などの積み重ねが重要です。

全国の自治体で行われているフレイルチェックの結果によると、65歳以上の約半数にフレイルのリスクがあるといわれています。要介護の状態から健康な状態に戻すことはとても難しいため、早い段階で適切な対策や予防をしていくことが不可欠です。些細なことでも心身の変化に気が付いたら、早めに生活習慣を見直しましよう。

## ●施設内の季節の飾り

 数々の成果を出しているパワーリハビリです！スタッフがしっかりとリハビリをサポートします。要介護の重度化予防のためにもぜひ1度、ご見学ください。



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

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