

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6年7月 第226号

「カラスを数える親子」

いつもアスモ新聞をご覧いただきありがとうございます。

今回は、スマホで流れてきたショート動画を2本ご紹介します。皆さんもそう

かもかもしれませんが、私は中学・高校と自我が目覚めたころ、理由もなく親に反発し、素直になれない時期がありました。この動画を見たとき、両親に対する感謝の気持ちと、高齢ではありますが、両親ともに実家近くの施設で元気に過ごしており、時間を見つけて面会に行きたいと思ったのです。

(以下ショート動画①の内容です)

泰男は息子の太輔と一緒にリビングのソファに座っていた。突然一羽のカラスが窓に止まった。「あれは何だ？」泰男は太輔にたずねた。「カラスだよ。父さん」数分後、泰男は再び太輔にたずねた。「あれは何だ？」太輔は「さっき言ったばかりだけどカラスだよ。」



しばらくして泰男は3回目の質問をした。「あれは何だ？」太輔は少しいらいらしながら答えた。「カラスだって言っただろ。カラスだよ！」

さらに少ししてから泰男は4回目の質問をした。「あれは何だ？」

太輔は「なぜ同じ質問を何度もするんだ。カラスだって言ったじゃないか。わからないのか？」太輔は怒って言った。

すると泰男は自分の部屋に行き、古いぼろぼろの日記を持って戻ってきた。泰男はそのページを開き太輔に読むように言った。「三才の太輔が私と一緒にソファに座っていた時、窓にカラスがとまっていた。太輔は「あれは何？」と23回も聞いてきた。私は23回ともカラスだと答えその度に愛情を込めて太輔を抱きしめた。同じ質問を何度も何度もされても全く苛立つことはなくむしろ無邪気な太輔に対する愛情を感じた。・・・動画はここで終わります。

次はちょっとジョーク交じりですが、デジタル化が進む世の中でも多くの人生経験を積まれている方の智慧には敵わないなと思った内容です。

(以下ショート動画②)

銀行窓口にあるおばあさんが「1万円を引き出したいのですが」と言ってきました。窓口の女性行員が困っていると、男性行員が駆け寄ってきて、「どうされましたか？」おばあさんは「窓口で1万円を引き出したいんです」男性行員は「大変申し訳ありません。少額の引き出しはATMをご利用いただけますでしょうか？」おばあさんは返します「どうしてなの？」理由を知りたがるおばあさんに男性行員は少し不機嫌になりました。「当行のルールになっております。後ろにお客様がたくさん待っておりますので、ATMをご利用いただけませんか？」



おばあさんは数秒間黙ってから言いました。「私の口座のすべてのお金を引き出します」おばあさんの口座残高を確認して男性行員は驚きました。「申し訳ございません。お客様の口座には10億円入っていますが、現在それだけの現金を用意できません」おばあさんは「いくらなら大丈夫なの？」と尋ねると行員は「1,000万円です」と丁寧に答えます。「では1,000万円を引き出してください」とおばあさんは返します。手続きをすませおばあさんの前には100万円の帯封のお札が10束用意されました。その束の中から1万円を財布に入れた後に言いました。「残りを口座に入金して」と。・・・動画はここで終わります。

いかがでしたでしょうか。一つ目のお話では、子の親に対する愛情より、親の子に対する無償の愛は無限に大きいものだと感じます。子供がそれを理解できるのは、自らが親になったときなのではないでしょうか。

また二つ目のお話では、世の中にはさまざまな場面ルールというものが存在します。私たちのお仕事ではもちろん介護保険制度内での制約やルールもありますが、何のためのルールなのか、介護サービスを提供する私たちは、ご利用者の心に寄り添ったサービスを提供していかなければならないと思ったのです。

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6月の活動実績=16,460Pとなり、これまでの累計数は、912,115P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。

おしゃれは元気の特効薬

人生100年と言われて久しいですが、元気で楽しく過ごすために、何が必要でしょうか？

健康でいることはもちろんですが、ご機嫌に毎日を過ごすことが、一番大切なのでは、と思います。しかし・・・繰り返される毎日に変化がないことから、なんとなくマンネリになりがち・・・と、私自身気づくことがあります。

なにか特別な、ではなく、そんなにお金をかけないでもできること・・・そこで、身近なもので**おしゃれ**などを楽しんでみるのはいかがでしょうか・・・

おしゃれは男性も女性も元気にしてくれます。誰かのためにする、でなくても、自分の気分を上げるのに自分なりのおしゃれをする・・・スカートをかわいく巻いてみたり、マニキュアや、お気に入りのブローチをつけたり、男性は帽子や、ちょこっとジャケットを羽織ってみたり、色にこだわってみたり・・・

おしゃれには自己肯定感を高めたり、積極性を高める効果も期待できるそうで、また認知機能低下予防、抑うつ症状の改善などにも期待が高まっているようです。

お出かけするのも楽しくなり、そして日常もおしゃれで楽しむ♥

私も実感してますこのおしゃれの効果。気分を上げてくれることまちがいないしです。

毎日楽しく！ ぜひ、おしゃれを楽しみましょう・・・ 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

これからの時期は特に注意！ 室内でも発生する熱中症



熱中症というと、日差しのある屋外で発生するイメージを持たれている方も多いかもしれませんが、室内にいても、条件によっては熱中症になることがあります。

①環境：室温や湿度の高さ、風通しの悪さ ②からだ：体調不良 ③行動：長時間の作業、水分不足
これらの条件が重なると、屋外同様に熱中症が発生する可能性があります。

室内熱中症の対策ポイント5箇条

1. 温度と湿度を気にする

室温が高い時だけでなく、湿度が高い時も熱中症に注意が必要です。

冷房機器や除湿器などを使用して、快適な環境を保つようにしましょう。

2. 室温を適切に保つ

室温は日当たりなどでも変化します。遮光遮熱機能のあるカーテンや、すだれなども活用していきましょう。

3. こまめな水分、適度な塩分補給

喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。室内での作業であっても、冷房のないお風呂掃除の最中などは、室内熱中症を起こしやすいので、適度に休憩を入れるなどしましょう。

4. 生活リズムを整える

睡眠不足や、体調不良、栄養不足も熱中症になる危険を高めます。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

5. 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状態での急な暑さは、熱中症を起こしやすくなります。

適度な運動や湯船に浸かって入浴することで、身体を暑さに慣れさせましょう。





こんにちは！福祉用具専門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？
 3回に分けてポイントをお話ししています。
 最終回のテーマは「**手すりを選ぶときのポイント**」です。

■手すりを選ぶときのポイント

ポイントその1：
 押して立つか、引いて立つか、立ち上がり方に合った手すりを。

ポイントその2：
 手すりの形や直径は、ご本人が握りやすいものに。

ポイントその3：
 両手で握れる手すりなら、姿勢がぐんと安定します。

肘掛けなどを「下へ押して」立ち上がるのか、前方にあるテーブルなどを「手前に引っ張って」立ち上がるのかにより、最適な手すりのタイプが異なります。

マヒなどで手すりをつかめない方は、手のひらや腕を置いて支えるタイプがあります。持ち手も楕円形などの形状があるので、ご本人がきちんと握りやすいものを選びます。

両手で手すりを握れば、姿勢が安定します。必要に応じて室内の複数箇所に手すりを設置したり、移動経路に沿ってバータイプを置くなど、住環境との兼ね合いで考えます。



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

見習い相談員「こむわん」の活動②

先月にひきつづき、お住まい探しをする「こむわん」。今回は「資料作り」です。がんばれ、こむわん！！

1

地図の作成や料金が比較できるようなリストを準備します



月額利用料と介護保険の費用を足して…

ご希望にそったホームの情報をもとに資料を作成します

2



完成した資料は郵送または直接お届けします！

4

ご希望日をいくつかいただけると予約が取りやすいです



はい！予約します
 ぼくも同行するのでご安心を！

平日の午前中希望です



見学したいホームがあればご連絡ください

3

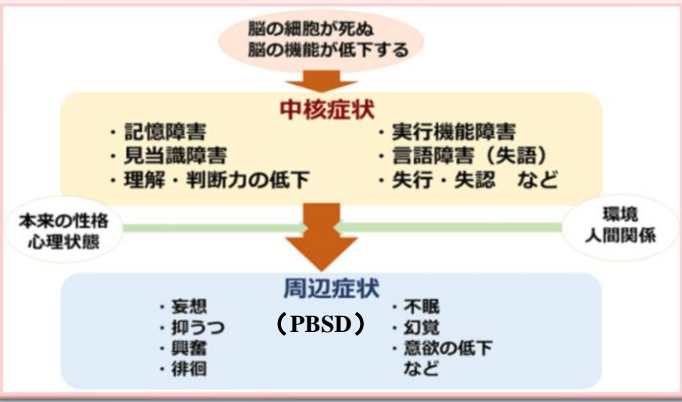
ここのホームは入居者さんと季節のお花を育てていますよ



家の近くにこんなホームがある

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。海開きの便りが聞かれる頃になりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今回は認知症について特集します。2025年には団塊の世代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。認知症とは脳の病気・障害等の影響で認知機能が低下し、日常生活に支障がでる症状です。



★認知症の特徴：体内のアセチルコリンが減少する。アセチルコリンの欠乏は特に記憶や見当識を低下させ、またアセチルコリンは不活動筋に眠っていることが薬理的にわかっています。

例えば、間違いを指摘すると物凄い形相で怒ったり、少し前に伝えた事を覚えていない、同じ事を何度も聞いたり、どこにしまったのか忘れたなどの時に娘に盗まれたという等。病気の進行と共に、症状はどんどん進行していきます。

★認知症のお薬について【認知症の薬】アリセプト（ドネペジル）があり、神経伝達物質アセチルコリンの減少を緩やかにします。しかし薬の副作用で下痢や疲労感・めまいなどがあり、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。

認知症でお困りの方がいらっしゃいましたらぜひ一度、見学・体験へお越しください。

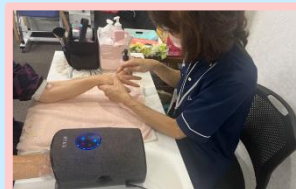
リハプライドで認知症を改善していくためには？

6台のリハビリ専用のマシンを使用し、アセチルコリンが閉じこもった不活動筋を訓練を受けたトレーナーの指導のもとで「軽い負荷」で正しく動かすことで、活動するようになった筋肉からアセチルコリンを再分泌させ、認知症状を緩和させます。

- ★パワーリハビリは不活動筋を再活動化させるトレーニングです。
- ★不活動状態の筋肉が活動（収縮）するとき10万倍のアセチルコリンが分泌されます。



ハンドマッサージの様子



★皆勤賞（ハンドマッサージの様子）
昨年より毎月皆勤の方にハンドマッサージを行っています。ハンドマッサージを行うことで、リラックス効果や血流促進、睡眠の質の改善など様々な効果があります。また、ハンドマッサージは脳を活性化し、認知症の予防や記憶力の向上にも効果が期待できます。開始から既に1年が経ちましたが、フロアリーダーの柳瀬が一人ひとりにハンドマッサージをしながら、じっくり会話することでご利用者様の笑顔が多く見られ、きっとご利用者様のストレス解消に繋がっていると思います。



今月の雰囲気作り

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