あおぎは新聞 12

（平成30年12月１日発行）

第　84　号

発行　介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所　国立市青柳３-５-１
電話　０４２−５２６−５１００
http://www.aoyagien.or.jp

娘の笑顔

私にはもうすぐ2歳になる娘がいます。約1年半の産休、育児休暇を経て今年の4月に職場復帰しました。

子育てと仕事の両立は想像以上に大変で、体力が持たず、寝かしつけの際に一緒に寝ることや、体調を崩すことが増えました。保育園に通う娘も度々体調を崩しますが、同じクラスの男の子とおもちゃの取り合いをし、勝ち取る様子も見られ、たくましく成長中です。

保育園のお迎えに行き、娘が笑顔で私の元に来てくれる瞬間が好きです。お互いにお疲れ様と言い合うような気持ちになります。娘の笑顔はとても可愛く、純粋です。娘の笑顔を見ると癒され、気持ちが軽くなります。その笑顔につられ私も笑顔でいることが増えました。辛い時や悲しい時、つい感情的になっている自分に、笑顔の大切さや笑顔を作ることの難しさを教わりました。

毎日娘から元気をもらっているように、私自身も笑顔を心掛け、ご利用者様に心から元気になってもらいたいです。

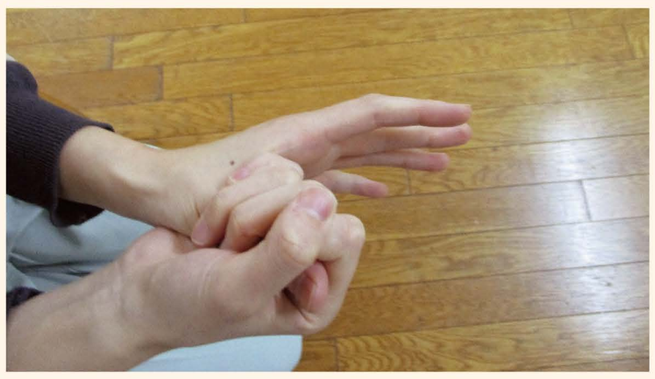
理学療法士　徳上　みゆき

特集　感染症に負けない身体づくりについて

秋もあっという間に過ぎて季節は冬が始まりました。冬になると毎年やってくるのが風邪やインフルエンザといった感染症です。小さい子供や免疫の落ちた高齢者の場合は日々の予防が重要になります。今回はそんな予防の代名詞とも言える手洗いについてご紹介したいと思います。

毎日何気なく行っている手洗いですが、実はいくつかポイントがあります。手のひらや手の甲を洗うことはもちろんですが、それ以外だと気づきにくいかもしれません。

その他にも手を拭くタオルもこまめに変えて
清潔を保っておくことも重要です。
感染症予防は日々の継続が大事です。
外出した後などは必ず手洗いを!
是非、ご家族の皆様と習慣にしてみてください。

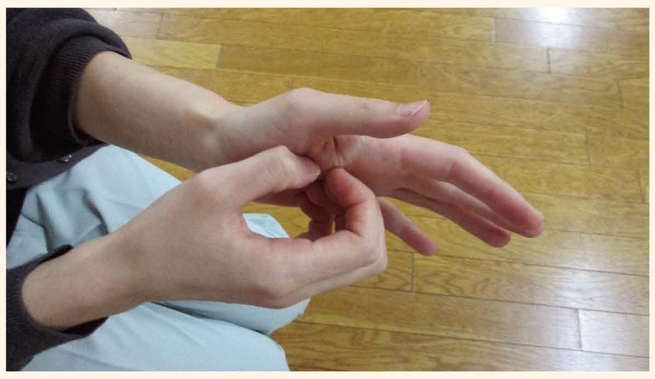


●指

親指の付け根や横側には汚れが残りやすいです。指を軽く握るようにして一本ずつ洗っていくと効果的です。

●指の間

両方の指と指の間（股の部分）を合わせるようにして汚れを落としていきましょう。



●爪の間

手のひらに擦りつけるようにして汚れを落とします。汚れが溜まらないように短く切っておくことも大事です。

●手首

こちらも意外に汚れが残りやすい場所です。指と同じく軽く握るようにして全体を洗いましょう。

くにたち秋の市民祭り

11月4日にくにたち秋の市民まつりが開催されました。私たち国立あおやぎ苑鳴子会も参加させて頂きました。当日は小雨が降る中、職員30名が参加し、元気によさこい踊りを披露しました。たくさんの人から声援を頂き、楽しみながら踊ることが出来ました。応援してくださった皆様、ありがとうございました。当日の様子は動画検索サイトのYouTubeでもご覧になれます。「国立あおやぎ苑　鳴子会　2018」で検索してみてください。

みんなでLet's！リハビリ！ 第8回

毎週水曜日の園芸療法は冬季の間お休みになり、代わりに既存棟リハビリ室を使ってゲートボールを実施しています。4～5人を１チームとした対戦形式の試合で、ご利用者様・職員全員で楽しく行っています。室内のため実際のコートより小さくなっていますが、ルールは通常のゲートボールとほとんど変わりません。高齢で障害があっても、安易にルールを優しくするのではなく、職員がサポートしながら回を重ねることで難しいルールを覚え、ゲートボール本来の楽しみを感じることができるからです。ゲームを楽しみながら身体機能を向上することも狙えます。相手ボールを外に出して味方を助けたり、遠い位置からゴールを狙ったり…水曜日の午後は、いつもリハビリ室に笑いや歓声がこだましています。

文責：菅原

運動会 11月12日 縄文棟３階にて

白組、赤組が円になり分かれ、準備運動のラジオ体操をし、ご利用者代表１名が前に出て選手宣誓を行いました。内容は、玉入れ、新聞でつなぐ玉ころがし、借り物競争、車椅子リレーです。中でも一番盛り上がったのは、借り物競争でした。頑張れ～！の声援も多く白熱の戦いでした。８点差で白組が勝利を飾り事故もなく笑顔満点の運動会になりました。

旦那様へプレゼント

旦那様の誕生日に間に合うように、少しずつ一生懸命頑張って作りました。「折り紙で作った、ひまわりです。旦那の誕生日プレゼントで作りました。大変で疲れちゃいました。」ご本人様よりコメント

既存棟通所ご利用中　金成幸枝様

あおやぎ徒然草 27

「自立・自尊・自助、友愛」の志で「生きる」に挑戦中!!

平成25年夏、都内新宿区四谷の自宅マンションを処分して立川市に居所を移して以来、再三、救急病院に搬送（はんそう）され、その都度、心臓病と糖尿病の精密検査を勧告されていました。訪問診療医と相談し、改めて体質改善と生活改善、糖尿病治療法の改善と心臓病の精密検査のため、検査入院をすることに致しました。

退院後、平成27年２月４日に要介護２の状態で国立あおやぎ苑に車椅子に身を委ねながらの未体験ゾーンに挑戦しました。当初は終日コースのデイケアに参画（さんかく）しておりましたが、よく貧血や狭心症の軽い発作、低血糖症状を起こし、眩暈（めまい）やふらつきがあり、中断することが時々ありました。それでも根気よく継続し、訪問診療医と苑の理学療法士や介護士の方々の意見を尊重して、それを実践した結果、次第に改善されてきましたので、更に脳の活性化のためにパソコンを活用することと読書の時間を増やすために、５月６日からは午前だけの利用に変更させて頂きました。今年、２月の認定審査で要介護１となり、今日に至っております。

今では、「自立・自尊・自助、友愛」の志で自信を鼓舞（こぶ）し、社会復帰の機会と時間を多く執（と）るように心がけております。此（こ）れも偏（ひとえ）にあおやぎ苑の経営陣とスタッフの皆様のご理解とお力添えがあったればこそだと感謝しております。この紙面を借りて改めて感謝申し上げます。

昨今は介護業界も大型資本による新規参入やＭ＆Ａ（吸収（きゅうしゅう）合併（がっぺい））も含めて益々競争が激しくなり、寡占化（かせんか）（市場を少数の企業で支配して自由競争が損なわれる状態）が進捗することになると観測されております。

それに勝つためのキーワードは『顧客満足度』の競争でしょう。

そのためにも、ハード面・ソフト面の充実は基より、人的資源のスキルアップとプロフェッショナル化、本質的サービスの具現化が必要になるでしょう。

国立あおやぎ苑がこれからも私達の側にあり、業界の先達となって下さることを期待して止みません。

（Ｈ・Ｓ記、不許転載）

入職のお知らせ

１０月から入職いたしました、言語聴覚士の北村裕子です。千葉県市川市から国立に来たばかりです。これからどうぞ宜しくお願い致します。

私のふるさと自慢

私のふるさとは福生市です。「福が生まれる」と書いて「ふっさ」と読み、東京の西に位置します。

街には米軍横田基地があり、基地の横を通る国道16号に沿ってアメリカンテイストのレストランや雑貨屋などがあり、異国情緒を感じることができます。また、江戸時代から続く造り酒屋が２軒あり、酒蔵を見学することもできます。

そして、春から夏にかけ、桜まつり、ほたる祭、七夕まつり、横田基地日米友好祭と大きなお祭りが続き、街がにぎわいます。なかでも私のおすすめはほたる祭です。今では珍しいホタルを目の前で観ることができ、夜空に舞う光景はとても幻想的です。

他には多摩川沿いの公園や玉川上水の景観、ご当地グルメの福生ドッグがおすすめです。みなさまぜひ福生に遊びに来てみてはいかがですか～。

理学療法士　原島　綾子