

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2013.2月号

Volume 40

医療法人 起生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千反畑町2-5
http://www.kiseikai.or.jp/

Attention News

日頃私が思うこと



表参道吉田病院 院長
吉田仁爾

老後の大変なこと

高 齢者の医療に携わっていると、病気を治してあげることだけが大変なことではないということに気がかされます。病気が退院できる程度にはなったが、この病気で床にいつたの起点として、見守りや、介助が必要になってしまわれることがあります。子供さんたちは遠方におられ、しかも独居の方はどうしても福祉の手助けがないと在宅生活はできません。しかしこれも無料ではありません。

ある会で、老後のリスクは何ですかという質問に「長生きするのがリスクです。」と答えた方がおられました。とてもさみしい答えでした。しかしその人にとっては、正直な答えだったかも知れません。又、「ガン」「ロリ」といかなければならないと思つ、「と答えた方がいらつしたので、それはどうしてですかと問いますと、「死期が予測できるでしょう。」と言われ、今度は悲しい答えでした。あまり周囲に長く面倒をかけたくなつてつづ本音かとも思いました。どうして老人がこんなに追い込まれないといけないのでしょうか。日本は世界でもトップクラスの豊かな国になった時がありました。しかし

その時は国民が納めた税金が無駄遣いされまし(グリーンピア等)しかし、その責任は誰も取りませんでした。今度は消費税の値上げが実施されようとしています。日本にも大政治家が出現して欲しいものです。

終末期医療

日 本病院会の倫理綱領の中に「我々は人の自然な死に思いをいたし、緩和医療を推進し、誰もが受容しうる終末期医療を目指す。」という項が追加になりました。これは終末期医療に対する国民の考えが近年変化してきているのを反映したものだとも言えます。具体的には高齢者に対する人工呼吸器や胃瘻による延命処置のことを指しています。癌患者に適切な治療法がなくなり、癌末期を迎えざるをえないとき、その緩和医療を推進しなさいとも指導しています。当院の名誉院長安藤先生が熊本支部長をされている日本尊厳死協会の考えとも一致しています。

平均余命

平 均余命とは、ある年齢の人々がその後何年生きるかを示しているものです。現在のところ平均余命は男性79才、女性86才です。しかし平均余命はそこではありません。例えば50才の男性は81才まで余命があります。70才になると85才まで余命が伸びます。100才になったら102才まで余命があると試算されています。お気付きのように年を重ねるたびに余命は伸びるといふことです。但しこれは一般的に健康という状態を保持していることが条件です。人間は「血管と共に老ゆる」と言われています。

主な年齢の平均余命 (単位:年)

年齢	男	女
40歳	40.78	47.25
45歳	36.09	42.44
50歳	31.51	37.70
55歳	27.09	33.04
60歳	22.87	28.46
65歳	18.88	23.97
70歳	15.10	19.61
75歳	11.63	15.46
80歳	8.66	11.68
85歳	6.27	8.41
90歳	4.48	5.86

動脈硬化リスク因子は第二位が高血圧です。血圧の薬を勧めますと、時々拒否される患者さんがおられます。二生飲まないといけないので、「と」言われます。これは動脈硬化の進展を遅らせる薬と考えれば当然のことです。喫煙が第二位です。タバコは肺癌の因子だけでなく、循環器にも重大な影響があります。糖尿病や脂質異常も上位リスクの因子です。これらについても食事や運動で改善できるものと薬が必要な場合があります。これらの種々のリスク因子をついても二つでも克服し、平均余命を自分の寿命と考え毎年これを延ばしましょう。私はいつも患者さんが平均余命をまっとうできますようお手伝いしたいと思つています。

年男

私 は今年が年男です。72才の口年です。蛇は脱皮をすると言いますが、これは成長するのは不可欠なことだと言えます。しかし私の年になると成長はしませんのでこれが最後の脱皮かもしれせん。少しさみしくもなります。それでも平均余命はあと15年はあると試算されますので、まだまだやれると思つています。地域の医療福祉に貢献したいと覚悟を新たに頑張りたいと思つています。

蛇の年のへや

長蛇の列・蛇の道は蛇・蛇の目傘・蛇腹・蛇足・蛇にいらまれた蛙 竜頭蛇尾

表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

第2回 減塩教室 (高血圧勉強会) 平成25年1月26日(土)開催

外来師長 松本千恵

平成25年1月26日(土)第2回減塩教室を開催し、15名の方が参加されました。今回の勉強会は以下の内容で行いました。

- 当院の減塩食(塩分2g)の試食 ●減塩食のポイント (竹原管理栄養士)
- 日常生活での注意点 (松本外来師長)
- 高血圧について (吉田俊彰循環器内科医師)



初めに、当院の減塩食を試食していただき、管理栄養士から献立・作り方の説明を行いました。皆さん、塩分2gの減塩食を美味しく召し上がられていました。中には「日頃の食事と比べかなり味が薄い」との声が聞かれていました。

メニューの内容	エネルギー(Kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
ご飯(170g)	305	5.3	0.8	0
ひりょうすの卸しかけ	190	7.4	12.1	0.34
菜焼き	51	3.1	1.8	0.73
生姜和え	13	0.6	0.2	0.25
グレープゼリー	87	2.0	0.1	0.01
合計	646	18.4	15.0	1.33

続いて、美味しい減塩食にするポイントについて説明が行われました。

- 鰹節や昆布などでだしをしっかりとり、だしの旨みを活かす
- 汁物は具沢山にして、汁を少なめにする ●加工食品を控えめにする
- 旬のものや新鮮な食材を用いて素材の持ち味を活かす

※市販のだしや加工食品には塩分が多く含まれるため、注意が必要です。

高血圧の食事療法の基本は『減塩』です。1日の塩分摂取量は6g未満を目標にしましょう。そのために、少しずつ塩分を下げ、薄味に慣れるよう努力しましょう。

次に、日常生活での注意点について看護師から話がありました。冬場は、血管が収縮するため血圧は高くなります。また、飲酒や入浴によっても血圧はかなり変動してしまいます。

入浴の際、浴槽に入り熱い湯に触れると、交感神経の緊張のために血圧が上昇します。その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し血圧は下がります。そして浴槽から上がると、体が冷えて熱が奪われないように血管が収縮し、再び血圧上昇が起こります。このように、入浴の際にはかなり血圧が変動しているのです。

【入浴の注意ポイント】

次のことに注意して、急激な血圧の変動を避けるようにしましょう。

- 冬場の長湯は控える。(全入浴時間を20分以内にする)
- 湯の温度は38~41℃に設定する。 ●脱衣場や浴室を事前に暖める。
- 他の人が入浴した後の2番目入浴をすすめる。



最後に、高血圧について循環器内科医から話がありました。

血圧は年齢や病気のみならず、環境や時間帯によっても変動します。例えば白衣高血圧、仮面高血圧、夜間高血圧、早朝高血圧などがこれに該当します。

- 白衣高血圧**…病院で血圧を測ると高いけど、家では正常である。この様な方は緊張やストレスによって血圧が上昇しやすくなります。職場で高血圧状態が続いていたり、車の運転、人との会話、家庭のストレスなどで血圧が上昇する可能性があります。最近の研究では、白衣高血圧の方は動脈硬化の進行が早いと言われています。
- 仮面高血圧**…家や職場では血圧が高いけど、病院では血圧は正常と言われる。この様な方は、病院に来る時間帯は血圧が正常でも、その他の時間帯には血圧が上昇しているかもしれません。病院では緊張しないが職場などでは緊張される方にみられます。
- 夜間高血圧**…夜間、ずっと血圧が高いタイプで、原因として降圧剤の効力が弱い、塩分の摂取過剰、睡眠時無呼吸症候群などがあります。
- 早朝高血圧**…朝方に急に血圧が上昇するタイプで、原因として動脈硬化、加齢、寒冷、精神的ストレスなどがあります。

血圧の降圧目標(正常値)は、年齢や病気によって異なります。日頃から自分の血圧状態を知るためには、家庭での血圧測定が大切です。また、血圧の治療の第一歩は生活習慣の改善です。食生活の改善や運動により、適正体重の維持に努めましょう。

今後も、毎年、減塩教室(高血圧勉強会)を開催する予定です。勉強会についてのお問い合わせなどありましたらお気軽にご相談ください。

血圧の正常値

	若年者・中年者	高齢者	糖尿病患者・慢性腎臓病・心筋梗塞後患者	脳血管障害患者
診察室血圧	130/85mmHg未満	140/90 mmHg未満	130/80 mmHg未満	140/90mmHg未満
家庭血圧	125/80mmHg未満	135/85 mmHg未満	125/75mmHg未満	135/85 mmHg未満

ワークライフバランス(WLB)に取り組み始めました!

看護部長 建岡久美

WLBとは『仕事と生活の調和』と訳されています。今回の取り組みは、労働条件の改善や仕事と生活の両立を図るだけでなく、優秀な人材の確保、人材育成、職員の定着により、安全で質の高い医療・看護サービスを提供すること、職員のモチベーションアップ、スキルアップにより病院のイメージアップに繋げることなど、働きやすい職場づくりで病院経営の好循環を目指すところにあります。全国

的に看護協会主催で始まり、院内でも看護部の立ち上げからはじめますが、徐々に職員全体の取り組みへと広がっていく予定です。

今後の取り組みをお知らせするために、8階ホールにお知らせコーナーを設けました。皆様からのご意見を頂きながら取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願い致します。

ワークライフバランス(WLB)ってなに?



Q WLBは福利厚生の1つでしょ?

WLBは組織の人材戦略・経営戦略の一つです。経営的にもメリットが得られる方策です。職員も組織も“Happy-Happy”!

Q WLBはWorkとLifeが50%ずつってこと?

そうではありません。WLBは仕事と生活が調和できる働き方を言うのです。人によってバランスのとり方はいろいろあるんですよ。

Q 経営が厳しい。この時期にWLB?!個人の幸せより病院経営が優先でしょ?

WLBで職員の生きがいや働きがいが高まれば辞める人も少なくなり、やる気も能率も上がってそれが経営向上につながります。

Q WLBはLifeが優先になってWorkがおろそかになるんじゃないの?

いえいえ、Workの充実も大切です! WorkとLifeが互いに相乗効果を生み出し、好循環を作り出します。

Q WLBって子育て支援でしょう?独身者にシワ寄せがこない?

違います!WLBのL-Lifeは、子育てだけではありません。「仕事以外の生活」全部なんですよ。



表参道 吉田病院

Yoshida hospital
NEWS

RKKなるほど納得 医療セミナーレポート



免疫について

平成24年12月9日にRKK なるほど納得医療セミナーにて当院総院長 吉田憲史が講演を行いました。時折、雪が降る程の寒い中、500名の方が講演会に参加されました。今回は、その内容をまとめて免疫について紹介したいと思います。

免疫の歴史

免疫の歴史は、我々人類の歴史と深い関わりがあります。まだ地球上では恐竜が全盛期の頃、人類の祖先が誕生したといわれています。さらに原始的な類人猿に進化して、我々ヒト・チンパンジー・ゴリラ等に分かれた後、長い年月を経てそれぞれの進化をし、今の人類が存在しているのです。現在に至る過程では、もちろん大きな気象変動や流行り病等で人類の祖先は大きなダメージを受けることもありました。絶滅の危機に瀕したこともあるでしょう。しかし、人類はそれを乗り越え現代の発展を遂げました。なぜ人類はこれらの危機を乗り越えたのか、その理由には、人が進化の過程で免疫力を獲得していったことが挙げられます。

免疫と感染との戦い

紀元前5世紀頃にトゥキディデスが今でいう「免疫」を二度

なし」として記載しています。この頃からペスト(黒死病)が猛威を振るっています。14世紀にもヨーロッパでペストが大流行しています。この時、奇跡的に助かった人々は二度とペストで倒れることがありませんでした。このような現象があった時代からさらに歴史を重ね18世紀、牛痘に罹った乳搾りの女性が天然痘の流行時に罹患しないことを観察した医師ジエナーが牛痘の膿を子供に接種する事で天然痘を予防することができるところを発見しました。これが「ワクチン」の始まりです。

19世紀には、結核とコレラが猛威を振るい始めます。19世紀末に結核菌とコレラ菌が発見され、パスツールにより二度なし現象を再発見し、ワクチン療法を開発しました。そして1980年にWHOによって全世界天然痘根絶宣言がされました。免疫の歴史はまさに人類の歴史と共に培ったものなのです。

がんの免疫細胞治療

現代人の3人に1人がかかるといわれる「がん」は、免疫力の低下が原因の一つと考えられています。通常、健康な人でも1日30000個程のがん細胞が発生するといわれ、免疫力が低い人はがんになりやすいといわれます。免疫力は、年齢を重ねる程低下していきます。さらに外的要因(タバコやストレス等)が原因で免疫力が低下することもあります。普段、日常で発生するがん細胞は、数が少ないため、体内を巡回している免疫細胞によって駆逐されます。しかし、免疫力が低下するとがん細胞を倒す力を十分に発揮することができません。がん細胞を倒せないうまま長い年月を経て増殖し、がんになるのです。そのため、普段から体力をつけたりストレスを溜め込んだりしない様に、趣味やリラクゼーションは、免疫力を高めるのに非常に重要です。

当院で行っている「活性化自己リンパ球・NK細胞治療」は、低下した免疫力を体外で強化し、増殖した後に体内へ戻すことで免疫力を向上させる治療法です。患者さん本人の細胞を使用するので副作用もほとんどなく、通院治療が行えるのが特徴です。そのため、がんの免疫細胞治療として進行したがんや転移して、抗がん剤や手術で対応できない症例にも50%近い治療効果をあげています。

免疫力を高める方法

- 1 強いストレスを避ける。
ストレスに強い体力・精神力をつける
(ストレスはステロイドホルモンを大量に分泌させ、細胞に「死」のスイッチをいれさせる)
- 2 ストレスの発散法を考える
(リラクゼーション・休養・趣味・スポーツ・温泉)
- 3 免疫力の低下に早く気付く
(口唇ヘルペス・口内炎・带状疱疹の発生は免疫機能の低下を表す)
- 4 医療的に予防する(肺炎ワクチン・インフルエンザワクチンなど)
アンチエイジング(免疫細胞の活性化・栄養管理など)

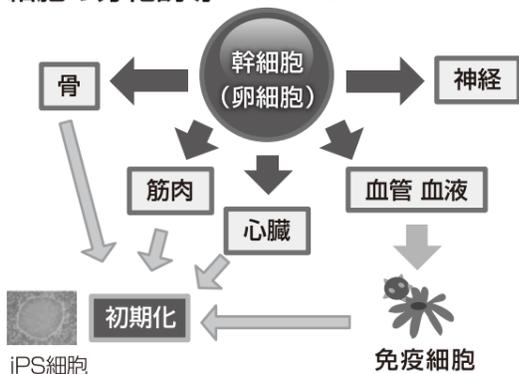
免疫学の進歩

最後に、19世紀末から免疫学は急速に発展し続けています。現代人に多い「アレルギー」も実は20世紀の始め頃に認識されたものです。つまり、免疫の世界は日進月歩の勢いで次々と新しいことが発見されています。当院の免疫医学研究室でも日々研究を続けており、その成果は学会発表や学術論文としても発表しています。その研究成果が取材され、平成24年12月11日には、熊本日日新聞に掲載されました。

昨年、ノーベル賞を受賞した山中伸弥教授のiPS細胞も免疫細胞とは深い関わりがあります。これら研究の積み重ねが人類の発展の礎となることでしょう。

表参道吉田病院
免疫医学研究室主任 中川晋一郎

細胞の分化誘導 60兆細胞 200種類の組織



2012年12月11日 熊日日新聞掲載

外来担当医師予定表

受付時間

平日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)
午後…13:30~17:00
土曜日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)
休診日/日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田院長

安藤Drの診療について

安藤Drの診療は予約制となりますので電話等でのご予約をお願い致します。

医師名		月	火	水	木	金	土
院長	午前	○			○		○
	午後						
安藤	午前	○	○	○		○	
	午後			○			
田中	午前		○	○			
	午後	○				○	
富松	午前			○		○	
	午後		○				
小島	午前				○		
	午後			○			
吉田俊	午前		○			○	○
	午後		○				
代謝内科							第2週 板井 第4週 松山

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

★2012年12月15日(土曜日)にウインターコンサート2012を開催いたしました★

ウインターコンサート2012



曲に合わせて一緒に口ずさんでいる方も★



★アンコール★

素敵な音色が響き渡りました♪



ウインターコンサート2012を開催。ハンドベルやヴァイオリンの美しい音色に包まれました。

2012年12月15日(土曜日)にウインターコンサート2012を開催いたしました。外来の待合室には入院・入所されている方々、そのご家族をはじめたくさんの方々に御越しいただきました。サンタクロースやトナカイに扮した職員に笑い声も聞こえ、和やかな雰囲気の中でコンサートはスタートしました。

第1部は、ウインターコンサートではおなじみになっているルーテル学院ハンドベル部による演奏です。かわいらしい小学生のグループの「ハンドベルリンガーズ」は「赤鼻のトナカイ」、「サンタが街にやってくる」、「サンタクロースがやってくる」の3曲を演奏してくださいました。清らかな音色で演奏されるクリスマスソングがホールに響き渡り、私たちも優しい気持ちになりました。中高生グループの「ソーン・アンジェリクス」には「クリスマスキャロルセレブレーション」、「きよこの夜」、「ホワイトクリスマス」を演奏してくださいました。最後の「そりすべり」はハンドベルのテクニックやチームワークが高いことを感じる曲でした。ハンドベルの美しい音に包まれてクリスマスの神聖な雰囲気を味わうことができました。ま

た来年も聴きたいと感じた方も多かったのではないのでしょうか。

第2部は東京音楽大学大学院生の赤星鮎美さんによるヴァイオリン演奏です。熊本県民謡の「おもやん」に始まり、「旅愁」、「荒城の月」、「ふるさと」の順に演奏していただきました。懐かしい音楽と一緒に口ずさんで歌ってらっしゃる方も多く、あたたかい気持ちで演奏できたと赤星さんもおっしゃっていました。クリスマスソングとしては「きよこの夜」、また職員のリクエストに応じて「情熱大陸」を演奏していただきました。美しいヴァイオリンの音に聴き入ってしまい、時間が経つのがとても早く感じました。アンコールでは赤星さんが大好きという「チャルダッシュ」を弾いていただきました。ヴァイオリン1つとは思えないほどの存在感のある演奏を聴かせていただき、貴重な体験となりました。

今年も無事に開催することができました。演奏していただいたルーテル学院ハンドベル部の皆様、赤星鮎美さん、ご来場して下さった皆様、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。来年も是非ご来場ください。(病院・三洲)

ウインターコンサートで出会った皆様へ

皆様が笑顔で迎えてくださり、一緒に口ずさんだり涙して聴いてくださったことに、温かく深い感動を頂きました。ありがとうございました。

私は吉田病院のロビーや病棟の水槽で泳ぐ魚を、患者さんやお見舞いの人達がいつもご覧になっていらっしゃるのを見て、また、その魚を丁寧に世話している叔父(田中医師)

の姿も見て、私も叔父のように、あの魚達のように、少しでもみなさんの癒しになればと思い演奏しました。でも、私の方が、みなさんの温かい拍手と優しさに涙が出ました。

本当に素敵な出会いをありがとうございました。また皆様の笑顔に会えることを心から楽しみにしています。

赤星鮎美



介護保険で何が利用できるの? 【福祉用具貸与について】

居宅介護支援
事業所なでしこ
古川 春香



みなさま、こんにちは。今回は介護保険サービスの福祉用具貸与(レンタル)についてのご説明をさせていただきたいと思います。

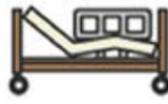
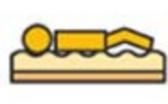
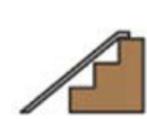
皆様は「介護用品レンタル」や「福祉用具レンタル」という呼び方を耳にされたことはありませんか?これらが介護保険で正式に言うところの「福祉用具貸与(ふくしよくたいよ)」なのです。

これらのサービスは、要支援・要介護の状態になった時にも、できる限り居宅でその能力に応じて、自立した日常生活を営めるように、利用される方の希望・状況・環境を踏まえて適切な福祉用具の選定の援助・取り付け・調整等を行う事を言います。サービスを利用する事でご利用者の方が日常生活上、便利がよくなったり、機能訓練の助けとなったり、また、ご利用者を介護する方の負担の軽減を図るものでなければなりません。介護を必要とする方にとって、自由に外出することができない分、住環境を整えることは非常に重要であり、これらの貸与事業はその重要な役割を果たす事業と言えます。

介護用品は考え方として「貸与」が基本です。介護保険の対象となる福祉用具貸与の種目は右図のようなものがあります。

普通に生活を送られている方には必要ないものばかりですが、介護・支援の必要な方には生活の中になくてはならない重要なものもあります。

ただし、その必要性や利用する上での利便性につきましては、なかなか分かり辛い事が多いと思いますので、疑問に思われる事がございましたら、居宅介護支援事業所なでしこまで、ご相談ください。

介護保険による 福祉用具貸与の対象となるもの		 特殊寝台および付属品	 床ずれ防止用具
 体位変換器	 手すり	 スロープ	 車いすおよび付属品
 歩行器	 歩行補助杖	 移動用リフト	 徘徊感知機器

介護保険のことでご不明な点やお困りの際は、居宅介護支援事業所なでしこまでご連絡ください。

居宅介護支援事業所なでしこ tel.096-343-7458

第26回 健康講演会レポート「食から始めるアンチエイジング」



表参道吉田病院主催
第二十六回健康講演会
「食から始めるアンチエイジング」
講師 当院栄養科長 山脇 淑美
アンチエイジングに
効果的な
食材がたっぷり!

クリスマス直前の12月22日(土)に、第26回健康講演会を行いました。講師は当院栄養科の山脇科長、演題は「食から始めるアンチエイジング」です。

そもそも、最近よく耳にするアンチエイジングとは、一体何なのでしょう? 筆者は「化粧品など、お肌の美容に関わるもの」「女性」をイメージしてしまいましたが、皆さんはどうでしょうか? 実はアンチエイジングとは、体の機能低下をいかに遅らせるか、加齢による老年病をいかに予防するかなど、「抗加齢」を意味し、バランスの取れた食生活と適度な運動が大事なのだそうです。このうち、今回は食生活に焦点を当てた講演内容でした。

アンチエイジングに適した10大栄養素は、覚えるのが大変そうでしたが、バランスよく栄養を摂取するための簡単な覚え方を伝授していただきました。「白・黒・赤・緑・黄」の5色の食物、もしくは「孫は優しいよ(ま・ご・わ・や・さ・し・い・よ)」だそうです。後者のほうは食材の頭文字をつないだ言葉なのですが、参加された方の中で、なんとほぼパーフェクトに答えられた女性がいらっしたのです。しっかり勉強されているんだなあと、すっかり感心してしまいました! また質問タイムでは、参加された男性から「人によっては薬との組み合わせの悪い食品があるので、医師に相談するよう付け加えるべきでは」と的確な意見が出て、すっかり脱帽してしまいました。

講演会のあとは栄養科職員が作ったケーキでクリスマスパーティーをしまし

た。講演の始まる前から会場の後ろに用意してあったため、筆者は講演中もそちらばかり気になっていました(失礼!)。もちろんただのケーキではありません。イソフラボンたっぷりの豆乳プリンをはじめ、細胞再生に必要なビタミンAが豊富なチーズケーキ、血管からキレイにするビタミンEが豊富なチョコブラウニーと、どれもアンチエイジングに効果的な食材を含んだもので、とてもおいしかったです♪ 栄養のことを考えつつ、おいしく食事をできるということが何よりも健康的で、そして幸せなことですね(^^)。

寒く、また、雨で足場の悪い中お越し下さった皆様、ありがとうございました。2013年も皆様にとって、健康な一年になる事を心から願っております。(病院・田中)

第27回健康講演会のお知らせ

今から取り組む寝たきり予防!!

講師 当院診療部長 小島 彰夫

日時 平成25年3月16日(土)

時間 14:00~15:00(13:45開場)

場所 碩台地域コミュニティーセンター

●お問合せ先
表参道吉田病院 096-343-6161
担当:秋月

皆様のお越しを
お待ちしております!

介護の知恵袋



介護老人保健施設
なでしこ

NADESHIKO
NEWS

今回のテーマ

コミュニケーション術について
『聞き上手、話し上手』になる

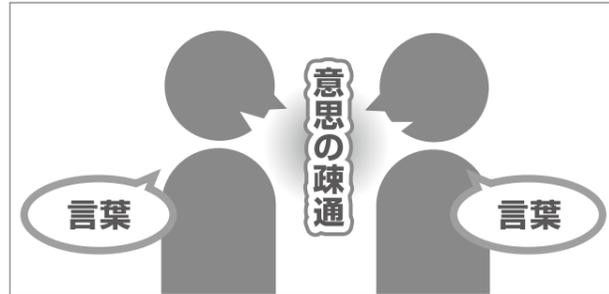


人にとっての言葉

私たち人間が相手と心を通わせ
意思を伝達させるためには、
コミュニケーション能力が重要になります。

人類が言葉をもっていなかった太古の時代は、うめきや叫び、表情や身振りなどで伝えていたと思われます。その後、言葉を持った人類は、集団を形成し文明を誕生させて今日の繁栄を成り立たせています。

言葉とは、生活していく上で必要不可欠なものであり、勿論それは介護の場においても同じことです。



言葉とは

言葉のプラス面とマイナス面

言葉には、「自分の思っていることを伝えることができる」というプラス面と「余計なこと、言わなくてもいいことを思わず言ってしまう」というマイナス面があります。

たった一言の言葉が、相手の心を温めたり、傷つけたり、取り扱い次第で良薬にも凶器にもなるのです。では、介護の場において私達はどのような会話やコミュニケーションを心掛ければよいのでしょうか?考えてみましょう。



聞き上手から話し上手に

コミュニケーションの達人が使う「相槌&合いの手&称賛」。

「相槌」とは、「はい」「いいえ」と相手の話に賛同の言葉を伝えることです。これはコミュニケーションの基本で聞き上手といえます。次に、「合いの手」とは、相手の話に適切なタイミングで「そうですか」「なるほど」など言葉を入れること、「称賛」とは、「すごいですね」などとほめることです。これらが話し上手といえると思います。そもそも人は自分の話を聞いてくれる人を信用し、好意をよせるものです。また、相手の話に耳を傾けていると、いつの間にか話をしている自分のいることに気づくことがありますか?聞き役だったのに、いつの間にか自分も話しているという現象です。人は、自分の話を聞いてくれた相手の話を、自ずと聞く耳を持っているのです。つまり、自分が話した分だけ相手の話も聞きたくなるのです。一生懸命に誠実な姿勢で話せばきっと相手の気持ちに通じることと思います。勇気を持って明るく声をかけてみましょう。



(なでしこ・古澤)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

入所トピックス

今年もよろしくお願いたします。

2013年も笑顔で新しい年を迎えることができました。これも一重に地域住民の皆様のご支援や、なでしこをご支援くださる皆様のお力添えがあってこそ、迎えられた新年と思っております。本年も前年にも増し、地域の方との交流をさせていただきたいと思っております。近隣にお邪魔させていただく機会もあると思いますが、本年もどうぞ宜しくお願いいたします。さて、なでしこ入所では、新年を迎え今まで以上に元気に毎日を過ごして行きたいと思っております。

初詣に書初め、新年会。甘いもの作りも忘れずにイチゴ大福を作り毎日を楽しんでいます。毎日毎日を大きな声で笑って過ごして、病気にも負けない体作りをしていきたいと思っております。皆様もインフルエンザや風邪などにご注意され毎日をお過ごしください!



(なでしこ・上田)

デイケアトピックス

☆クリスマスバイキング☆

明けましておめでとうございます。

通所リハビリテーションでは、12月17,18,20,21日の4日間クリスマスバイキングを行いました。豪華な料理がたくさんテーブルに並び、ご利用者の皆様も大喜びでした。鶏のオレンジ煮やポテトサラダのツリー、デザートまで食べるのがもったいないような盛り付けで、見た目にも楽しませて頂きました。お味も絶品で皆様お料理を頼張って召し上がられておられました。「お腹いっぱい!」と言われながらも、食後にデザートがくると「べ・つ・ば・ら」と笑いながら同じ胃袋に納められておられました。大満足なバイキングとなったようです。

そして、クリスマスと言えばサンタクロースからのプレゼントですね。ということで、レクリエーションの時間におかしなサンタさんと怪しいトナカイさんがやってきてくれました!これにはご利用者の皆様も大盛り上がり!プレゼントを受け取るとさっそく「なんだろうね」と袋を開けて喜んでおられました。

今年もご利用者の皆様の笑顔がたくさん見られるように努力して参ります。よろしくお願い致します。



(なでしこ・山口)

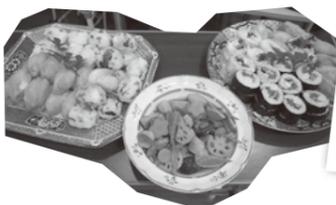
こ・こ(Co・Co)トピックス

笑顔いっぱい!クリスマス会

グループホーム こ・こでは、毎年恒例のクリスマス会を12月22日に行いました。

入居様を驚かせようと、男性職員は念入りに化粧をし、ドレスを身にまとい登場!

会場は「ワァーッ」「あれは誰?」と、大盛り上がりでした。入居様は、この日の為に一生懸命練習されたクリスマスソングの合奏をされ職員も今話題のAKB48・きゃりーぱみゅぱみゅの踊りを披露して楽しい時間を一緒に過ごし、お決まりのプレゼントをサンタさんから手渡し。もちろん食事は手作りバイキングで皆さんいつもより沢山召し上がり笑顔一杯の会でした。



(CoCo・満崎)

なでしこ
その 39 調査隊
ちょうさいたい

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!
今回は子飼商店街入り口の「ベストサイクル・ポップクレマツ」さんにお邪魔しました。



代表の
久連松 啓吾
です!

ベストサイクル
ポップクレマツ

お店をはじめて4年目。まず、お店の入り口に三か国語で書いてある看板は、上から英語、中国語、韓国語で書いてあり、意味は「空気入れ無料」。留学生でもわかるようにその国々の学生さん直々に書いてもらったとのこと。

お客さんの8割は学生さんだそうです。自転車の値段は高くても10万円以下に設定してあり、さらにパンク修理は1000円だそうです。もし自転車に乗っていて急にパンクをした際の出張手数料も無料とのこと。

あと、お客さんは年間を通して3月、4月に多く、なかでも4月が特に多いとのこと。やはり新年度の始まりとして多いんでしょうね。

自転車の「1日レンタル」もやっているそうですが、今後は、学生さんを対象に自転車の年間レンタル(中古・新車)を始めるとのことです。ご主人いわ



◎住所/〒860-0854
熊本市中央区東子飼町1-4
◎TEL・FAX/096-343-2800
◎URL/http://www.popkurematsu.com/
◎営業時間/9:00~20:00
◎定休日/日曜定休(その他不定休あり)



く「よそがやらない事をやるのが基本」との事です。
お店の名前のポップクレマツの「ポップ」の意味をご主人に尋ねたら、親しみを込めた「おじさん」という意味だそうです。

その意味のとおりとても気さくなご主人で、趣味は「バイク」とのこと。250ccのレース用のバイクもお店に置いてありました。あと学生さん、小さい子供さんのためにマンガや絵本も置いてありました。ミニチュアダックスフンドの看板犬もいますよ!

誰でも気軽に立ち寄れるお店です。これから新年度に向けて自転車の購入をご検討されてるかたは是非お立ち寄りになってみてはいかがでしょうか?

(病院・数下/佐藤)

調査隊
ちょうさいたい
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??
皆さん解りますか?
わくわく調査隊の次回取材先は一体?



カルチャー・ボランティア紹介!!

今回のカルチャーボランティア!

ひまわりさん

今回は、デイサービスこ・こ (Co・Co) に、オカリナの演奏に来ていただいている「ひまわり」さんをご紹介します!



◎「ひまわり」の名前の由来は?

A 黄色と「ひまわり」の花が大好きで、代表の坂本様が明るく「ひまわり」のような方なので、この名前にしました。

◎ボランティアを始められたきっかけは何ですか?

A オカリナの音色で癒したい、たくさんの方に知って欲しいという気持ちで始めました。今では、色々な施設に慰問に行っています。

◎結成されて何年ですか?

A 4年になります。明るくて元気な、仲よし仲間の4人で結成しました。月1~2回集まって練習を行っています。

◎ボランティアをされて良かったことは何ですか?

A ご利用者の皆さんは、穏やかな表情でオカリナの演奏を聴かれています。ステキな笑顔やその姿を見ると、私達も心が穏やかになり癒されます。これからも、たくさんの方に笑顔になっていただけるように頑張っていきたいと思ひます。



(Co・Co・入江)

編集室から

次号(41号)の発行は2013年5月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。