

陽だまり通信

[季刊誌]

Vol. 38

2011年10月11日発行



園庭には芝生があり、夏はここで水遊びをします



バリアフリーで車いすでも安全に入れる玄関です。ここでおひさまスタッフが待っています！



特集

「カーサミーア」が

開所しました。



砂場があります！土遊び、泥んこ遊びもします！



遠くには瀬戸内海がみえるおひさまの療育室



平成23年8月19日（金）に、おひさま移転を記念して、「植樹式」を行いました。植樹した木は、オリーブの樹。「大きくな～れ！」



天野院長



オリーブの樹の前で、記念撮影!! オリーブの樹の花言葉は、「平和」。東日本大震災の被災者の方々の復興を願って、そして世界が平和でありますように！
～児童デイサービスおひさまより～

こんにちは！ 児童デイサービス「おひさま」です。
この度、アmanoリハビリテーション病院4階にあった「おひさま」が、カーサミーア建物内1階に移転しました。おひさまは、平成18年10月に開所し、今年で6年目になります。児童デイサービスおひさまとは、からだとこころに何らかの心配のある子どもさんの発達を支援する療育教室です。保育士、児童指導員、医師、看護師、臨床心理士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士と様々な職種が連携し、お子さんの発達を支援していきます。
さてさて、移転場所のおひさまはどのようになったのでしょうか？
少しのぞいてみましょう！



CONTENTS

特集 「カーサミーア」が開所しました

栄養だより／施設情報／純坊ジャーナル
フラワーアレンジメント

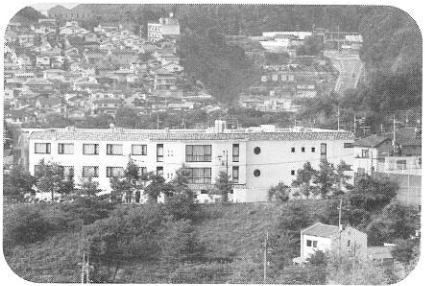
<http://www.amano-reha.com>

特集

「カーサミリア」が開所しました。

カーサミリア
施設長 野間 稲穂

地域密着型入居者生活介護施設「介護付有料老人ホーム「カーサミリア」が9月1日に無事開所致しました。

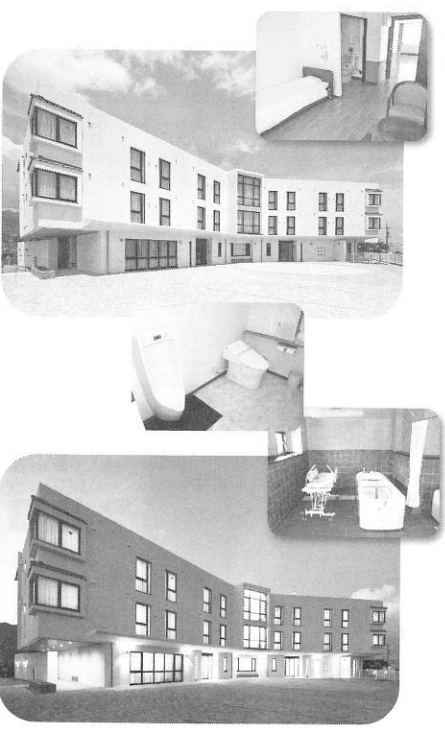


1 変わった名前? どういう意味?

初めて名前を聞いた時は思わず「えっ!」と聞き返しました。改めて「カーサミリア」と聞かされてもやっぱり

「えっ!」でした。どのような意味かを知るとイタリア語で「私の家」ということでした。なるほど、老人ホームで「私の家」とはなかなか素敵ではないですか。それでも今まであまり聞きなれない「カーサミリア」という言葉に最初はかなりの違和感を感じていましたが、不思議なもので何度も何度も口にしていくと、全く違和感がなくなり、そのうちに建物が姿を現してから、その外観をイメージして「カーサミリア」と言ってみると、なんとオシャレでかわいい響きではないですか。と思えてきました。地中海の一風景が陽光台に現れた感じです。

「望海の里」も「カーサミリア」も介護付き有料老人ホームですが、少し違う部分があります。施設で行う介護にはもちろん大きな違いはありますが、「カーサミリア」は地域密着型という点で入居条件等が少し変わります。まず、県ではなく市区町村に指定・指導監督の権限があります。高齢者が住み慣れた地域で生活が維持できるようにということ、廿日市市在住で要介



護の認定がある方のみご入居頂くことができます。要支援のかたはご入居できません。また、29人以下ということで、29部屋個室となっています。「く」の字型の建物で、二階・三階部分が居室です。一階には向かって左手に機能訓練室(レクリエーションやボランティアさんの催し等に使用)

があり、真ん中に事務所や厨房があります。そしてなんととっても特徴的なのは右手部分に「児童デイサービスおひさま」があることです。ゆくゆくは、「おひさま」の児童と「カーサミリア」の入居者様で同じ時間を楽しく共有できるならば、素晴らしいと思っております。

3 どのような毎日を過ごされるのか?

私は去年まで医療法人ハートフルの通所介護デイサービスである「ゆうゆうあまの」に所属していました。そこでは「ゆうゆう」に楽しむために来て下さる利用者様の為に、いかに充実した創作やレクリエーション活動を提供するかを念頭に置き、楽しんで頂くことに重点をおいた活動プログラム作りにはスタッフみんなが協力して取り組んでいました。



入居施設である「カーサミリア」は「楽しもう」という気持ちで「お出かけ」をして来て下さるデイサービスと違い、生活の場であり、落ち着ける時間、くつろげる時間が重要になります。朝起きて、着替えをし、整容をして食堂に向かい、そして他の入居者様と挨拶を交わしてみんなで一緒に朝食を食

わくわくではなく、一人ひとりの生活の中の自然な笑いであったり、時にはスタッフに思いを相談して一緒

に考えたり、平凡だけど穏やかで楽しい日常が溢れる「カーサミリア」にしたいと思えます。

4 地域密着型

「カーサミリア」は地域密着型の施設として認定を頂いています。医療法人ハートフルの基本理念である「地域とともに! 地域のために!」の実践の場として今後地域と連携して歩いていく施設として色々な形を模索していきたいと思えます。まだ、生まれ



今年初め、福田院長に「カーサミリア」のコンセプトについてお聞きした時に「この部署でも大きな違いはなく、要は利用者様や入居者様にとって居心地の良い場所を提供するという事です。」と言われました。29名の入居者様一人一人に「居心地の良い場所をつくる」ということは簡単な事ではありませんが、施設として取り組むには、とても素晴らしいテーマだと思えます。法人の理念の下で、いかに皆様に居心地の良さを提供できるか、スタッフ一同取り組んでいく所存です。

5 コンセプト

「カーサミリア」の9月1日開所までには様々な試練がありました。東日本大震災の影響を受け、当初の7月7日、七夕開所予定が、どこまで延期されるか不明になった時期もありました。そのために関係各所に多大なご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。



6 終わりに

また、開所にあたり、望海の里、在宅部門、病院、事務部門と法人全体で絶大なご協力を頂きました事に深く感謝申し上げます。

栄養 だより

いつまでも、健康で若々しくいたい!! 食生活を見直します!

あまのクリニック
管理栄養士 野中 里江

ある女性が実年齢よりも、10歳以上若く見える…?!
という、テレビ番組を見ました。高級エステに行ったリ、ジムに通ったり?つではなく…その女性は、毎日豆乳を飲んでいるだけでした。豆乳はからだにいいと言われていますが…それほどの効果がある食品だったの?。豆乳なら私も毎日飲むことが出来る!。そう思



い、それまであまり興味が無かった豆乳にどんな栄養成分が含まれているのかあらためて調べてみようと思いました。
『豆乳は、畑のお肉』と呼ばれる大豆から搾り出された飲み物で、大豆製品の中では一番吸収率が良いものです。実際、飲み物として飲まれるようになったのは、1970年代からで、それまでは、青臭ささえぐ味があり、改良の研究が続けられていたようです。現在では、コーヒータン、抹茶味など風味がいろいろあり、豆乳が苦手な人にも飲みやすくなっています。』

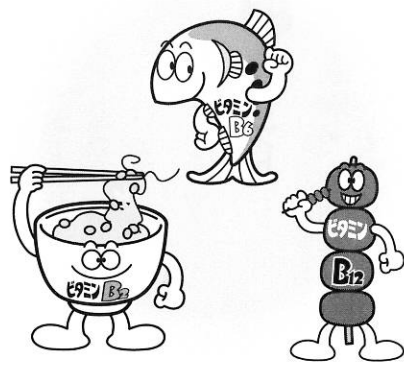
主な栄養成分

たんぱく質、ビタミン (B群、E)、ミネラル (カリウム、マグネシウム)、オリゴ糖、大豆イソフラボン、大豆レシチン、サポニン、リノール酸などが含まれています。

●エネルギー量 豆乳200ml=90~120kcal、牛乳200ml=138kcal

【ビタミンB群の効果・効能】

神経症・自律神経系・口内炎・にきび
スキンケア・美肌・つわり など



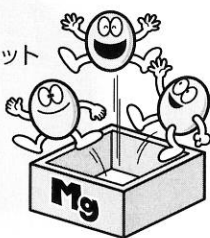
【ビタミンEの効果・効能】

肌のしみ・しわ予防・更年期障害予防
動脈硬化予防・生殖機能の維持
貧血の予防 など



【マグネシウムの効果・効能】

生活習慣病・骨の形成・ダイエット
偏頭痛・疲労回復 など



主な体での働き

●美肌効果

オリゴ糖によって、便秘が解消され、肌がかさねになる。ビタミンB群、ビタミンEは美容ビタミンとも呼ばれ、肌荒れ、吹き出物を防ぐ。しみ、くすみも良くなる。ビタミンEにはホルモンを分泌させる作用があり、肌の若返りを助ける。

●女性ホルモンを整える効果

大豆イソフラボンが女性ホルモンに類似した働きをする事から、更年期障害を緩和する。



●骨粗しょう症を防ぐ効果

高齢になるにつれ、カルシウムの吸収が悪くなったり、溶け出したりして、骨粗しょう症になりやすい。カルシウムの吸収を助けるマグネシウムが豊富。

●動脈硬化の予防

植物性でコレステロールゼロ、コレステロール低下作用がある。

●がん予防

近年の研究でわかったこと、大豆たんぱくや、サポニン(苦味成分)、フィチン酸(糖類の一種)、という成分が、細胞ががん化するのを抑制するといわれている。

●からだの老化を防ぐ効果

大豆たんぱく質は、人間の体に欠かせない必須

アミノ酸のすべての種類をもっている。そのことから、細胞が生まれ変わることを促している。
※必須アミノ酸
人間の体内で合成できない為、必ず食事からとる必要がある、生命体にとっても重要なアミノ酸のこと。9種類。



●脳の活性化が期待できる

脳の情報伝達物質、アセチルコリンの(コリン)が大豆レシチンから作られる。それにより、脳神経を活性化し、記憶力や集中力を高める。脳の老

脳の活性化

集中力を高める



認知症を予防



化や認知症を予防する。
〈記憶力や集中力を高めることから、試験勉強の時に飲むと良い〉

仕事から栄養のことは特に気を付けていましたが…豆乳はダイエットブームに少し飲んでいたくらいです

…。一日コップ一杯程度飲むだけで、女性には特にうれしい効果が期待できるなんて…今まで飲まなかったことが残念です。女性だけでなく、男性の方、若い世代の方にも豆乳効果が期待できることでしょう。
豆乳に限らず、からだに良い食品は他にも沢山あります。まわりの情報に、耳を傾けながら自分の食習慣を見直していきましょう。そして、毎日健康で居られるように心がけ、いつまでも若々しくいたいですね!

◎疾患をお持ちの方は医師の指示をうけてお飲みください。

◎その他食事について、疑問質問が有りの方は、栄養指導を承っております。

お気軽にお申し出下さい。

施設情報

医療法人ハートフルのさまざまな施設で行われた催しをご紹介します。

「アムリハビリテーション病院」

「ISO 複査審査」

ISO9001(品質管理)とISO14001(環境管理)のサーベイランスを受けました。

サーベイランスとは、認証登録されたISOのシステムが、基準どおり、運用されているか、さらには、システムが有効に働いているかについて外部機関が評価するものです。昨年春の認証後2回目となる



りますが、まだまだ勉強する余地は広く、より良い組織作りのために、有効性を深める活動が必要であることを再認識しました。

「ゆづりあまの」

「野菜収穫」

ゆうゆうあまのでは、6月の初旬から中旬にかけて陽光台の畑と、あいプラザ屋上のプランターへ玉ねぎを採りに行きました。

陽光台の畑では、たくさんの玉ねぎを抜いた後、腰を下ろしハサミを手に、手馴れた



手付きで葉の部分の切った作業は、利用者のみならず本当にお見事でした。

「かしてみい!」「まだ持って来い!」と、とても頼もしく言うてくださり、あつと言う間に完了しました。土に触れる事ができ、みなさま笑顔で楽しんでいる様子でした。

また、あいプラザの屋上にあるプランターでは、車椅子の方でも玉ねぎとピーマンも採ることができ喜んで下さいました。

これからも、利用者のみならず喜んでいただけるようなサービスでありたいと思います。今後も職員一同、頑張ります。

「ハートフルあまの」

「魅惑の里」に行ってきました!

今年もこの時期がやってきました。

土曜日クラブ特別企画の1日外出行事として、今年は魅惑の里に行ってきました。現地に着くと、自然がいっぱいで素敵な場所に子供達の目もキラキラ光りはじめました。



芝生の広場の大きな木の下でお弁当を食べ、お腹がいっぱいになったところで自然を満喫。網を持って虫を追いかけると、川魚を眺めゆつくりと楽しむ子、シャボン玉を一生懸命に飛ばす子と楽しみ方も様々でした。

この時期は連日暑い日が続いていましたが、魅惑の里は少し涼しく、しっかりと夏を楽しんできました。また来年も行うね。

「望海の里」

「夏祭り」

望海の里では、8月20日に夏祭りを実施しました。あいにくの雨模様で、多目的ホールでの実施となりましたが、多くの方がご参加くださいました。綿菓子やカキ氷などの夜店



はもちろんのこと、望海の里の職員や、新施設カーサミニアの職員、ご入居者も参加したカラオケ大会など、非常に盛り上がりました。また、ご入居者の家族も飛び入り参加され、喜ばれていました。



「あまのクリニック」

「千羽鶴を平和公園へ持っていきまし!」

8月3日、ご利用者様の折られた千羽鶴を平和公園に持って行きました。毎年恒例行事となっていますが、ご利用者様は平和公園に持って



行くことを目標に、一年間楽しい会話をされながらリハビリも兼ねて、折り鶴に取り組みました。原爆の日、テレビで平和公園のたくさん折り鶴を見られ「あれは、わしが折った鶴よ」と皆さんの会話も弾んでおられました。千羽の鶴を折るといことは、容易な事ではありませんが、一つの事を成し遂げたという達成感と充実感が伝わってきました。これからも、平和への願いとリハビリを兼ねて、毎日少しずつではありますが、続けて取り組んでいただきたいと思います。

「純坊シヤール」

「永遠の青年達へ」

先日、陽光台サロン推進会の方々の作品展に御招待いただきました。

場所は、陽光台集会所でしたが、時間を間違えてしまい、お伺いした時はもう後片付けの真っ最中!写真で作品展示の様子を見せて頂きました。絵画や木工、刺繍や手彫りの面等プロ顔



理事長 天野 純子

負けの素晴らしい作品が所狭し、と並べられていて、本当に圧倒されました!そして、何より一番素敵だったのは、サロン推進会の皆さんの笑顔!!

皆さん、生き生き、さらさらして。やはり、自分の好きな事に一生懸命な人って輝いている。ふっと、サミエル・ウエルマンの「青春の詩」を思い出しました。



「青春とは、人生の或る期間をいうのではなく、心の様相を言うのだ。年を重ねただけでは人は老いない。」

サロン推進会の皆さんは60歳代以降の年代ですが、まさに「青春真っ只中の青年」という感じです。私も、いくつになっても、皆さんのように生き生き・キラキラしていたいな。



フラワーアレンジメント



三浦友子作

三浦さんの作品です。初めは慣れない手つきに大変そうでしたが、何度か組み直すうちにきれいなラウンド型の花束ができました。バラをに、ガーベラ、カーネーション、ラナンキュラスでグラデーションされ、まるでブーケのような可愛さです。

いつもお花一本一本を「この子はどこに入れてやればいいですかあ」と言われる三浦さん。どんなお花にも愛情たっぷりです。

講師 木村 里美

天野 純子…内科・リハビリテーション科 福田 裕恭…内科・心療内科 中島 康…内科・循環器科 青森 和俊…内科・心療内科 山根 浩介…内科・放射線科
木村 浩彰…リハビリテーション科 日城 育子…リハビリテーション科 奥田 由香…皮膚科 河村理英子…小児科 西山奈緒子…内科・リハビリテーション科

アマノリハビリテーション病院

2011年10月現在

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時 ～12時	内科	中島 康 内科・循環器科	天野 純子 内科・リハビリ	山根 浩介 内科・放射線科	西山奈緒子 内科・リハビリ	山根 浩介 内科・放射線科	山根 浩介 内科・放射線科
	心療内科・神経科	青森 和俊 内科・心療内科・神経科	—	—	青森 和俊 内科・心療内科・神経科	青森 和俊 内科・心療内科・神経科	福田 裕恭 内科・心療内科
午後		休診					

あまのクリニック

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時 ～12時	内科	山根 浩介 内科・放射線科	—	休診	天野 純子 内科・リハビリ	—	—
	心療内科・神経科	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科		福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	青森 和俊 内科・心療内科・神経科
午後 2時 ～5時	内科	—	中島 康 内科・循環器科		—	休診	—
	心療内科・神経科	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科	

※急患はこの限りではありません。お気軽にお問い合わせのうえ、受診してください。 ※都合により、外来担当医が変更になる場合もございます。ご了承ください。



医療法人ハートフルは、みなさまへのよりよい情報提供に努めています。

医療法人 ハートフル <http://www.amano-reha.com>

アマノリハビリテーション病院

廿日市市陽光台5-9 TEL.0829-37-0800

●診療科目 内科・リハビリテーション科・神経科・心療内科・循環器科・皮膚科

●診療時間 午前9時～12時

●休診日 日曜・祝日



あまのクリニック

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5151

●診療科目 内科・循環器科・心療内科・リハビリテーション科

●診療時間 午前9時～12時 午後2時～5時

●休診日 水曜・金曜(午後)・日曜・祝日

●通所リハビリテーション ●重度認知症患者デイケア

■高齢者デイサービスセンターゆうゆうあまの

廿日市市新宮1丁目13-1
廿日市市総合健康福祉センター あいプラザ内3F
TEL.0829-20-1620
電話対応可能時間 全曜日可能
午前8時30分～午後5時30分

■地域活動支援センターハートフルあまの

廿日市市新宮1丁目13-1
廿日市市総合健康福祉センター あいプラザ内3F
TEL.0829-20-1624
電話対応可能時間 月曜～金曜
午前8時30分～午後5時30分

■訪問看護ステーションハートフルステーションあまの

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5212
電話対応可能時間 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時30分

■アマノ居宅介護支援事業所

廿日市市串戸5-1-37
TEL.0829-31-5213
電話対応可能時間 月曜～土曜
午前8時30分～午後5時30分

■広島西障がい者就業・生活支援プレセンターもみじ

廿日市市新宮1丁目13-1
廿日市市総合健康福祉センターあいプラザ内3F
TEL.0829-20-1227
電話対応可能時間 月曜～金曜
午前9時30分～午後5時

■介護付有料老人ホーム望海の里

廿日市市宮島口東2-13-15 TEL.0829-56-4580

■介護付有料老人ホームカーサ ミーア

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1166

電話対応可能時間 日・祝日・水曜日除く 午前8時30分～午後6時