

アスモ新聞

2006年6月1日(木)

「人に喜ばれる仕事を!!」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所
在宅介護センター・アスモ

創刊第10号

〒165-0026
中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

『生涯現役』

私が(株)女性能力開発研究所の坂田社長さんに初めてお会いしたのは、昨年(2005年)の全国介護事業者協議会でのことです。白髪が良く似合い、笑顔が印象的で、見るからにダンディーな坂田氏は平成十一年(1999年)に八〇歳になられたとき、それまでのコンサルティング会社を整理して、年金生活に入られたそうです。二、三ヶ月もするとまだエネルギーが残っていることを自覚され、日本の社会にお役に立つものを残して生涯を全うしようと思ひ、介護事業所を立ち上げたそうです。しかし介護保険制度の定着が、寝たきりの高齢者を結果的に増やしてしまつたと……12店舗の事業所をすべて譲渡し、八十七歳になられた今年、新たに予防に向けた商品をニップケアサービズ(株)と共同開発し、そして一人でも多くの高齢者の方が、元気に日常生活を送れるように、日本全国に広めたい、そのために協力して下さいとの依頼があり、喜んでお受けすることにしました。私が初めてお会いした時、坂田氏は、杖をついて歩いており、横断歩道を1回の青信号では、渡りきれないような状況でした。自らモニターとなり、実践することで、みごとそれを証明されました。先日、打ち合わせで会社を訪問させて頂いたとき、ビジネスバックを片手に、杖を持たずに歩く坂田氏を見て、なんとか期待にこたえたいという想いを一層強くしました。リハビリの専門医に御相談させて頂いたとき、近日常に無料モニター(2名)の募集を開始する運びです。御案内させて頂いた商品(2名)は、そんな想いが込められていることを御理解いただき、御協力をお願いいたします。



今月の料理



梅雨時のうっすい時期こそ、目に鮮やかな緑黄色野菜をうまく使って、見た目から食欲をそそり、栄養摂取を心がけましょう。旬のかつおはステーキ仕立てで、枝豆と玉ねぎの健康効果をいっしょに吸収。トマトやにんじん、かぼちゃも手早く一品にして、カラフルな食卓を演出しましょう。



***かつおのステーキ**
玉ねぎ・枝豆入りソース (206kcal) (2人分)
かつお(刺身用) 200g サラダ油大さじ1/2
玉ねぎ1/2個 枝豆(冷凍)さや付き80g
[材料A] 酒大さじ1/2 醤油大さじ1と1/2
[材料B] しょうが汁大さじ1 酢大さじ1と1/2

1. 玉ねぎは薄くスライスし、ボウルに入れておく。枝豆は解凍してさやから豆を出しておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、かつおは切らずに表面だけを全体に焼きつけてすぐに取り出す。取り出したフライパンに[材料A]を入れて10秒ほど煮詰めたら玉ねぎのスライスの中に入れ、冷めたら強くもみ込む。[材料B]も加えて混ぜ、味を整える。
3. かつおを厚めに切り分けて皿に盛り、上に2.の玉ねぎソースをのせ、枝豆を散らす。

♡精油(エッセンシャルオイル)を活用してみましよう!



精油(エッセンシャルオイル)は、植物の花・葉、果皮、樹皮などから抽出した天然の素材で、有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質です。各植物によって特有の香りと機能を持ちアロマセラピーのベースとなるものです。(アロマセラピーは英語で、アロマテラピーはフランス語と言われています)古代から医療に活用されてきた精油は人間の心身に幅広く役立てられました。香りを燻らせることで大脳に直接働きかけたり肺からも吸収し作用します。マッサージや入浴や湿布などで皮膚から吸収し作用します。そして心や身体に穏やかに働きかけてくれるのです。
<ご使用例>キッチン用:0-157などによる食中毒予防に……

1. スプレー容器に消毒用エタノール100mlを入れる。
 2. 1に精油(ペパーミント)を1滴加え、良く混ぜ合わせる。(使う度に振って下さい)
 3. まな板、シンク台に吹きかける。揮発性なので水で洗い流さなくても大丈夫です。
- ※消毒用エタノールは薬局で購入出来ます。精油は専門店天然100%のものを購入して下さい。精油の原液がお肌に直接付かないように注意して下さい。これからも少しずつ使い方を掲載していきます♪

シリーズ 私の一言

アスモでは毎日毎日たくさんのご利用者さんとそのご家族の方々と関わらせていただいております。その中でのごきごきを「私のドラマ」と題して赤裸々に綴らせていただきました。特に「お叱りの言葉」や「困難事例」を中心にアスモのスタッフ・ヘルパーが「考えたこと」そして「具体的に取り組んだこと」がまとめてあります。今回は、ドラマではなく、スタッフが最近見た映画から感じた事を書いてみました。

『ウォーク・ザ・ライン』

10数年前ボブ・ディランのデビュー30周年記念コンサートをみて、なんて調子はずれな夫婦だろう(私ほどではないが)と思いながらも、なぜか気になっていた。今年になってその夫婦のことを描いた映画が公開されると知り、これはみなくなくてはと心にとめていた。しかし、仕事が忙しくてなかなか映画館に行けないうちに時が過ぎ去ってしまった。ところが、先日レンタルビデオ屋へ行ったら、なんとすでにDVDになっていた。私は迷わずそれを借りた。カントリー界の大御所、ジョニー・キャッシュとジューン・カーターふたりのドラマである。ジョニー・キャッシュは幼少の頃、父親に叱られながらラジオでカントリーミュージックを聴いていた。そこから流れるカーター・ファミリーの歌声、そして特にジューン・カーターの声の大ファンだった。そしてその音楽は、とかくできの良い兄と比較されるつらい日々の心のより所だった。いつしか大人になり、自身も音楽界に足を踏み入れ、あこがれのジューン・カーターを知り合うこととなる。それから10年、互いに各々結婚し離婚し、自分を見失ったジョニー・キャッシュは、麻薬に溺れる日々であった。そこではまたジョニー・キャッシュは、すでに親友となっていたジューン・カーターに助けられ、立ち直っていった。10年間プロポーズをし続け、やっとジューン・カーターからOKをもらった。ジョニー・キャッシュは、その後35年間、夫婦で各地をコンサートでまわり、2033年ジューン・カーターが病気で亡くなると数カ月後に、ジョニー・キャッシュも後を追うようにかねてからの病いで世を去ったのだった。例のボブ・ディランのコンサートを又見た。あのおしどり夫婦ぶりも、大いに納得できた。そしてなぜか2人の歌声が、もう調子はずれには聴こえなかった。

神山

アスモ掲示板

- ★ いよいよ梅雨。ヘルパーの皆さんも移動が大変な時期になりますね。事業所に、タオルやビニール袋を用意しておりますので、お気軽にお使い下さいね。
- ★ 介護福祉士国家試験の2007年度版が、そろそろ書店に並び始めましたよ! (^_-)☆

今月のコラム

睡眠ケア

□睡眠の意義……

脳や身体の回復を図り、全身状態のバランスや生体リズムの調整をする。

□睡眠のメカニズム……

睡眠には、脳が眠る「ノンレム睡眠」と身体が休まる「レム睡眠」の2つがあります。

眠りのはじめはノンレム睡眠(脳の眠り)が多く、次第にレム睡眠(身体の眠り)が多くなり、浅い眠りに移行し目が覚めます。このノンレム睡眠+レム睡眠の波が1セット約90分で、1日4~5セット、同じリズムで繰り返されます。眠りのはじめの90分が一番深い眠りで、この時に成長ホルモンの分泌が盛んになります。

□快眠へのポイント……

寝はじめの1~2時間後に訪れる一番深い「ノンレム睡眠(脳を休める)」を快適にすることが大切です。

□一番深いノンレム睡眠の時に……

脳下垂体から成長ホルモンが、日中の約10倍!分泌されるのです。

成長ホルモンは、新陳代謝を活発にして新しい細胞を作りだす働きがあり、傷ついた細胞の修復、タンナーにも有用と言えます。



中野の仲間 お店紹介

東京都中野区中野5-51-11
白百合ビルB1F
Tel 03-3385-1925

営業時間 18:00~23:30
ラストオーダー 22:30

談話室

中野北口をブロードウェイ方面に真っ直ぐ150メートル程行くと、右手にカフェ・エクセルシオールがあり、右手に入り、二股に別れている正面角地下(居酒屋、ととらくの下)にラウンジ・1925があります。アスモでオーナーのお母様のお手伝いをさせていただいたことがご縁で、お店に寄らせていただいております。店内は、みごとなヨーロッパ調のアンティーク・アールデコの家具が揃い、異国情緒を満喫できます。ソムリエの資格をもつ、店長の創るカクテルは絶品で、カリスマ美容師でアルバイトの学生、元韓国語のアナウンサーでヨソ様似の3人のイケメン男性が日替わりで出勤しており、マダム客が多いのも頷けます。オーナーは世界をめざす元ダンサーでロマンチックなご主人との思い出を大切にされています。パソコンのURLで是非、御確認下さい。

URL <http://www.lounge1925.com/>

