

アスモ新聞はアスモのホームページ [www.asumo-kaigo.jp](http://www.asumo-kaigo.jp)からもご覧になれます。  
上記のアドレスか【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。  
「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。



## 「この島のものは、みんなのものだ」



代表取締役 花堂浩一

沖縄本島から離れた慶良間諸島(けらましょとう)の一つの小さな島にたどり着きます。

若者は、誰も身寄りのいないその島で、太陽と白い砂浜と青い海を眺めながら時を過ごしました。

ある夕暮れ、島を散歩していると、見ず知らずのおばあさんが近づいてきます。おばあさんは、「見かけない人だな。どこのひとだろ?」と思ったのでしょう。

「あんた、今晚食うものはあるんか?」、若者は、「今晚のことはまだ何も考えていません」と言うと、おばあさんは「そうか、なら、これ持ってけ」と、すぐ側の畑に入って沢山の野菜を引き抜いてきます。「ここはおばあちゃんの畑だったんですね。助かります。ありがとうございます」とお礼を言うと、「いや、うちの畑じゃねえ」といいます。「え?…そんな人の畑の物をいただくわけにはいきません」というと、「心配せんでいい。この島のものは、みんなのものだ。うちの畑からも、今頃誰かが何かを持っていったさ」

こんな優しい人たちに出会っていくうちに、若者は心を取り戻していきます。若者はその後、小説家を志します。



この若者とは、今では誰もが知ることとなる、作家の灰谷健次郎(はいたにけんじろう)氏(故人)です。灰谷氏は作家としての地位を築いてもなお事あるごとに、講演活動などで学校の教科書にはない、島のひとたちの「教科書」を語っていたようです。

かつて灰谷氏と講演先で共演した、シンガーソングライターの梅原司平(うめはら しへい)氏は、その時の模様を自身の講演で語っています。

その島のひとたちの教科書には、大切な三つの約束があるとのこと。

「海から何かを獲ると、元に戻るまで長い時間が掛かります。だから同じ所から同じ物を何度も獲らないようにしよう」。これが一つ目の約束です。二つ目の約束、それは昔戦争があった時のお話です。日本の敗戦が濃厚になり、沖縄にもアメリカ兵が上陸してくる状況が迫ってきました。そうなるとうの子は何をされるか分かりません。「辱めを受ける前に自分で死のう」。そんな悲劇が二度と起きないようにしようというのが二つ目の約束です。



そして三つ目の約束。それは「障がい者の子は神様の子ども」です。健常者はつい思い上がって突っ走りがちです。でもそんな時に、障がい者の子どもたちが一緒にいると、いろんなことを教えられます。

「足元をご覧よ。ほら、季節の変わり目だからたんぽぽが咲いてるよ」ややもすると、そういう大事なことが見えなくなってしまうのです。そんな時、「もっとゆっくり歩こうよ」と教えてくれるのが障がい者の子どもたち。だから「神様の子ども」なのです。(梅原司平、講演録)

私が参加している交流会で、毎月、外交評論家の加瀬英明(かせ ひであき)氏が講話されています。ある時、好きな文字として、「貧」という文字をあげたことがあります。かつて、「貝」はお金であり、それをみんなで分けると書いて「貧」と読む、と。

これほど日本的な文字はないのではないのでしょうか? かつての日本は、貧しい中にも人々が支えあうコミュニティがしっかりと根付いていました。そしてそれが高度成長期という波に乗り、かつてない日本の繁栄をもたらせたのだと思います。少子高齢化という大きな課題を抱えた現在、私たちはかつての日本のあり方をもっと見直すべきではないのでしょうか?

我々も、さらに地域社会のお役に立てるような存在であり続けたいと思います。

## 有料老人ホームの入浴についてお伝えします！



春が近づいてきましたね！  
今回は有料老人ホームでの入浴事情に  
についてお知らせします！



相談員 古庄

有料老人ホームでの入浴形  
態は大きく分けて3つです。

- ① 個浴(個人浴)
- ② 集団浴(大浴場)
- ③ 機械浴

※原則として週に2~3回  
の入浴となり、お体の状況  
に合わせて職員の方が付き  
添い・見守り・介助等を行いま  
す。

① 個浴(個人浴)



・プライバシーが守られます

② 集団浴(大浴場)



・銭湯気分が  
味わえます

③ 機械浴



・座ったり横になった  
ままの姿勢で入浴  
できます

入浴は生活の楽しみであると同時に衛生保持の為の大切な活動です。  
施設見学の際には入浴回数やお風呂の種類など、ぜひご確認ください！

## 居宅介護支援

## ～キレイさっぱり、気持ちよく入浴を～

最近よく耳にする言葉「ヒートショック」。正式な医学用語ではありません



- が、家の中での急激な温度変化が身体に悪影響を及ぼすこととして使われるようになった言葉です。特に気温が低下する冬のときに、入浴に関連して注目されています。このヒートショックの予防として、
- ①入浴時のお湯は熱すぎず40度くらいに。熱いお湯は血圧変動を大きくします。心地よいと感じる程度の温度に設定する。
  - ②脱衣所・浴室はあらかじめ暖めておく。脱衣所は暖房器具で、浴室は蓋を開けて暖めておく。
  - ③飲酒直後の入浴はNG。飲酒後は血圧低下・脱水を起こしやすい状態にあります。入浴はさらにそれらを助長し危険です。飲酒前後の入浴は避ける。
  - ④脱水予防のため入浴前後はコップ1杯水分補給を。冬は口渴を感じにくくなります。意識して水分補給を行う。
- ◎湯船の中で溺れて亡くなる例が多いです。もしも意識が混濁してきたら、何とかして湯船の栓を抜いてください。キレイさっぱり、気持ちよく入浴を！！

# たんぽぽ介護

温度差が**危険!?**

春に気を付けたい**体調変化!**



## 春だからこそ病気には気を付けたい

流行していたインフルエンザが落ち着き、だんだんと暖かくなる春、実は意外と病気にかかりやすい季節なんです。

春は他の季節に比べると気温差が大きいです。

春らしい暖かい日があったと思ったら、その次の日には、冬のように冷え込んだりもします。

一日の中でも、朝起きた時は寒かったにも関わらず、日中になると上着がいらなくなるくらい暖かくなったり、その後夜にかけてまた冷え込んだりと、目まぐるしく温度が変化します。

人間は急激な気温変化に弱いと言われ、8℃以上の気温差が起こると、体調を崩してしまうそうです。

風邪などをよく春先に引いたりするのは、こういった気温の変化に対応できていない証拠なのです。

春先に起こる急激な気温の変化は、自律神経に負担がかかります。

負担のかかった自律神経を労り、効率よく体を温めてくれる飲み物として、ジャスミン茶が挙げられます。いつものお茶をジャスミン茶に変えてみるのもいいかもしれません。

また、春にも脱水を起こす場合がありますから、水分をとることは非常に重要です。

# ご利用者様との思い出



ご利用者様の心に残っている名言「**徳川家康の御遺訓**」を紹介します。

学生の頃よりこの言葉に感銘を受け過ごされてきたとの事です。半世紀以上の時間一人の人間の中に、東照公御遺訓が刻まれていてと思うと言葉の力はずいといなと感じます。誰にでも感銘を受けた言葉があると思います。それをこれからも大事に育てていってください。大江

人の一生は重荷を負うて遠き道を行くがごとし。急ぐべからず。不自由を常と思えば不足なし。ここに望みおこらば困窮したる時を思い出すべし。堪忍は無事長久の基、いかりは敵と思え。勝つ事ばかり知りて、負けること知らざれば、害その身にいたる。おのれを責めて人をせむるな。及ばざるは過ぎたるよりまされり。

東照公御遺訓



# 福祉用具レンタル・販売 住宅改修



こんにちは！福祉用具相談員の佐藤英郎です。ベッドの上で長く同じ姿勢を取ると、身体の一部に圧力がかかり続け、血流が悪くなり床ずれが発生しやすくなります。床ずれ防止用具を使用して、リスクを軽減することが重要です。では、どんなことに気をつけて選べば良いのでしょうか？ポイントを3回に分けてお話ししています。最終回のテーマは「**床ずれ防止用具を選ぶときのポイント**」です。

## 👉 床ずれ防止用具を選ぶときのポイント

ポイント  
[1]

自力で寝がえりできる方には  
静止型マットレス。

ポイント  
[2]

自力で寝がえりできない方には  
圧切替型マットレス。

寝がえりがしやすく寝心地がいいマットレスは、安眠にもつながります。ただし、人によっては体が沈みこみすぎ、かえって寝がえりがしにくくなるケースもありますので、ご利用者さまに合うものを慎重に選びましょう。



圧切替型マットレスはさまざまなものが市販されています。体重により空気圧を調節できるもの、自動的に体位変換の切り替えができるもの、必要に応じてすぐに空気を抜ける緊急開放バルブ付きのものがおすすめです。



## 自己紹介

名前：新井早苗

生年月日：19XX年4月24日

出身地：東京都中野区

好きなもの：ハヤシライス、ボクシング、ピアノの音（弾けない）

嫌いなもの：レーズン、何もすることがない時間



## これから

アスモで介護人材紹介事業（シニアエージェント）という新規事業を担当させていただきます。

自分の使命感を胸に、いつでも目の前にいる人を大切に、誠実に、毎日元気に！励んで参りたいと思います。宜しくお願い致します！

## 暮らしと相続

平成27年1月から、相続税および贈与税のルールが大幅に変わり、課税対象となる方々が増える見込みです。当社にもいくつかお問合せがあったことで、専門家のご意見をお聞きし共に勉強していきたいと思い、平成27年3月号の紙面より、「暮らしと相続の相談窓口」を運営されている相続法務 成城事務所の門脇紀彦先生に記事連載のお願いをいたしました。

『相続対策、相続税対策は何から始めればいいのか？』

Q: 相続税には納税額軽減のため様々な特例があると聞きましたがどのようなものでしょうか？

A: 相続税には相続した財産が不動産、生命保険金などの場合、条件を満たしていれば軽減が受けられる特例がいくつも用意されています。

たとえば、ご主人が亡くなって、ご主人と一緒に住んでいた奥さんが自宅の土地を相続した場合、通常の相続税評価から80%軽減した相続税評価を用いて税計算することができます。また、賃貸物件の場合は50%軽減した評価で税計算することができます。また、生命保険金は相続人の人数×500万円までは非課税で受け取ることができます。

まずは、現状で、どのような対策が必要なのか？相続税がかかるのか？どのように相続させれば相続税がかからないのか？最も安くなるのか？

当方では相続専門の税理士と連携し税金面も考慮した最良の対策をご提案致します。

ご相続の生前対策についてのお問い合わせはこちらにご連絡ください。「アスモさんの紹介で」と言っていたらとご相談は無料になります。



東京都世田谷区祖師谷3丁目4番7号伊地智ビル1階  
「暮らしと相続の相談窓口」  
相続法務 成城事務所  
東京司法書士会世田谷支部 支部長 門脇紀彦  
電話03-5429-1096

ケアプラン作成

在宅介護センター・アスモ

TEL 03-5318-4007

FAX 03-5318-4008

福祉用具レンタル・  
販売・住宅改修

在宅介護センター・アスモ

TEL 03-5318-4007

FAX 03-5318-4008

明日も笑顔

アスモ

訪問介護

たんぽぽ介護

TEL 03-5318-5731

FAX 03-5318-4008

有料老人

シニアハウスコム

TEL 03-5318-4017

FAX 03-5318-4008

ホーム紹介