

アスモ新聞

2006年1月 5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5号

〒165-0026
中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007

明けましておめでとーございませう



明けましておめでとー
ございます。本年も宜しく
お願い致します。

アスモも、おかげ様で、
開設以来、五度目のお正月を、無事迎
えることができました。開設当初は、

さまざまな諸事情等で、経営的にも組
織的にも多くの難題を抱え、正月気分
はおろか、寒さ、暑さ、桜の開花等、今
思えば、四季を一切感じることなく過
してしまっただけがあります。アスモの原
点である開設当初に立ち返るとき、父
母のように、温かく見守って頂いたご利
用者さまと、アスモの屋台骨を支えて
下さったヘルパー、スタッフ、居宅支援事
業所はじめ関係機関の皆様へ感謝申し
上げたいと思います。

本年は、この冬の寒さ同様、介護業界
にとっては、試練の年とも言われており
ますが、環境に振り回されることなく
アスモらしさ、アスモの独自貢献点を更
に磨いて行きたいと思えます。愚痴は最
大の敗北であることを肝に銘じて……

アスモ1月のトピックス

★今年も、社会福祉士や介護福祉士の国家試験を受験される方が数名います。頑張ってください。
試験会場は大変寒いとか。防寒対策をしっかりと!

★胃腸にくる風邪が流行っているようです。お正月で食べ過ぎて胃もたれかな～と思っていたら、
風邪だったなんて事も…油断大敵ですね。

赤の他人丼?



材料 【一人前】

葱1/2本 油揚げ(手あげ)1枚 卵2個
麵つゆ適量(原液は薄める)

作り方 1.葱を斜めに切ります。油揚げは一口大
2.鍋に麵つゆを入れ(少し濃い目がいい)
火にかけて葱や油揚げをいれて少し煮
込む。
味が浸み込んだら、とき卵を入れ蓋を
して蒸らす。
ご飯にのせて完成!(お好みできざみ海苔)

丼にしないで、お酒のおつまみにしてもOKです。
ちなみに、トータルで5~10分で出来ますよ(^_^)-
親子丼の葱版と思って下さい。
私のびんぼう料理でした。でも味は格別です。
(渡辺)

高齢者は特に注意してほしい肺炎

インフルエンザの合併症としては、高齢者や呼吸器系や心臓に持病を抱えている人が併発しやすい肺炎、アスピリンとの関連が指摘されているライ症候群などがあります。また、インフルエンザと関連があると考えられていて乳幼児がごくまれに併発する脳炎や脳症もあげられます。これらの合併症はインフルエンザによる死亡の大きな原因にもなっています。

これらの合併症を併発しないための対応策としては、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることです。そうすれば、インフルエンザにかかったとしても症状が軽くすみます。

乳幼児がインフルエンザにかかった場合、脳炎や脳症を併発すると水分をとった後すぐ吐いてしまつて元気がない、意識がはっきりせずとうとうとしている、けいれんを起こすなどの症状がみられます。この場合はすぐに医療機関を受診してください。また、熱が高いからといって自己判断で、市販の解熱剤を服用させるのも控えてください。一部の解熱剤では脳炎などを引き起こしやすいといわれています。

シリーズ 私のドラマ

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。その中でのごくごを「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「具体的に取組んだこと」がまとめてあります。

『音楽は心も笑顔に♪』

音楽好きのKさん。私がこの方とであったのは、アスモで働き始めてすぐの事でした。Kさんのご自宅は中野でも事務所からは遠く、ゆっくり行くと自転車です30分位かかり「遠くて、やだなあ」と思った事は数しれず…。でもKさんの、お顔を見ると遠かった道のりなど、吹き飛ばすくらい笑顔満載でいつも迎えてくれました。よく「なんだよお」「若くていいなあ」とディサービスに行く前に他愛もない会話をしながらベッドから車いすへ移動。テレビから音楽が流れると目を閉じて身体を揺らしリズムを取り「歌はこうやって聴くもんだ」と何度もおっしゃる。時には私の持っているウォークマンをKさんのお耳にあて「どうですか？」と聞くと「若い者の音楽は判らないが、いい音楽だ」と笑顔で言われます。

音楽を通じて歳の差を乗り越え身近に感じられて嬉しかったです。

私はヘルパーになったばかりで不安も沢山ありましたが技術はもちろんの事、人と人との仕事なので相手を理解し受け入れる…生意気な様ですが人をより好きになれる方法を見つけられたような気がしました。

教訓： これからも沢山のの人に学び自分を育てて行きたい

(渡辺)

アスモ掲示板

- ★ 介護支援専門員の試験も終わり受験された方、お疲れ様でした。合格された方おめでとうございます。 m()m
- ★ 11月の研修旅行の写真が出来上がりました。事務所に見本がありますので番号を記入して申し込みをしてくださいね。

今月のコラム

お酒と上手に付き合おう！

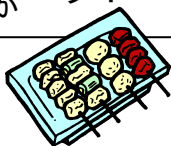
お酒は、薬にもなれば、毒にもなります。上手に飲んで、お酒を飲む機会の多いこの時期を元気に乗り切りましょう。毎日日本酒に換算して一〜二合程度のお酒を飲む人の方が、全く飲まない人や多量飲酒する人に比べて心臓血管疾患のリスクが低く、死亡率も少ないといえます。ただし、それ以上の量を飲むと一気に死亡率が跳ね上がります。他のお酒で日本酒一合に相当する量は、ビール：大ビン1本、ウイスキー：ダブル1杯、ワイン：グラス2杯程度、焼酎：ダブル1杯半です。とはいえ、アルコール分解能力には、個人差がある為、全くお酒を、飲めない人を除いて、一般的には「ほろ酔い気分」までがほぼ適量だといえます。お酒を飲む30分前から1時間前に牛乳・ヨーグルト・チーズ等の乳製品を摂取すると乳製品に含まれる脂肪が胃に膜を張って、アルコールの吸収を穏やかにしてくれます。おつまみには、アルコール代謝に必要なタンパク質の豊富なものを。野菜や果物に含まれるビタミン類も肝臓の働きを助けてくれます。

(増野)



中野の仲間

お店紹介



八百串 仲野家

中野に古くから店を構える馴染みのお客様の数多い仲野屋さん。始めは、1号店へ通い、2号店ができてからはマスターの顔を見たくて2号店ばかり。始めは無口なかな…と思いつつ、安心感のあるマスターの顔を見ながらの一杯。実はマスターは気さくで旅の話が大好き。店では一つ一つが絶品の料理を一生懸命作り、プライベートも一生懸命楽しむ。なんとも粋な方です。1号店は外にある丸太の椅子。冬には電気ストーブや膝掛けまで用意してくれ、それも風流があり、店内は1階から2階まで笹にのせ料理がロープでヒュルヒュルと。本当に良く工夫された店内です。2号店もテーブルなど凝ってますよ。サービスのキャベツも辛味噌をつけてバリバリ！お勧めの料理はと言うと全部なんです。中野に住んで良かったと思います。料理を味わい、焼き鳥を食べながら、マスターのお人柄が伝わってくるようです。是非、皆様ご賞味を！

