

# アスモ・たんぽぽ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ <http://www.asumo-kaigo.jp/> からご覧になれます。  
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。

在宅介護センター・アスモ  
たんぽぽ介護



平成23年4月発行

〒165-0026  
中野区新井1-26-4 オスカマンション2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

「ありがとう」

三年前、桜が満開に咲く頃、一人の青年と出会いました。当社の新事業の人材募集で、面接に来てくれたのです。身長が185センチ、端正な顔立ちの彼は、他の面接者と比べてかなり印象的でした。土曜日とい

うこともあり、面接というよりは、お互いの生き方や考え方を確認し合うような内容で、話は一時間半にも及びました。彼はまるで当社のスタッフのように会社のことをよく知っていました。面接の前に、代表者である私やスタッフの考えを理解しようと、当社のホームページでブログ（インターネット上の日記）やアスモ新聞などを読みかかっていたことでした。彼には初めて会ったにもかかわらず、長年付き合っているような不思議な感覚であったことを今でも覚えています。そして早々に、採用を決めました。彼は、期待に応えようと未知の仕事に積極的に取り組み、また私の考えを理解しようと懸命に努力してくれました。



入社一年頃のある日、突然、彼から「シニアハウスコム」を作り直したいという提案がありました。（「シニアハウスコム」は当社が運営している有料老人ホームや高齢者住宅を探すインターネット上のホームページです。）理由を尋ねると、現状の有料老人ホームや施設を中心としたものではなく、入居希望者やご家族の目線に立ったものが必要であるから、ということとです。この提案は会社にとって新たなチャレンジであり、同時にリスクを伴うものでしたが、彼の仕事に対する気持ちを汲み、リニューアルに着手しました。

約5ヵ月後に新たに生まれ変わった「シニアハウスコム」は掲載施設数も4倍に増え、多くのお客様から喜ばれ、施設からも常に掲載希望の問い合わせがあるものとなりました。彼の、「利用者様の立場で」という提案は正しかった、と確信しました。

アスモ新聞は、これまでご利用者様やそのご家族様へのお手紙のつもりで、出来るだけ元気になっていただけようという感動的な話や明るい話題をお届けするように心がけてまいりました。しかしながら今回、このような話をさせていただいたのは、彼の仕事に対する情熱をしっかりと会社全体で受け継いでいこうと、考えているからです。また、努力すれば必ず結果がでる、ということも伝えなかったからです。本当に相手のことを考えるという彼の姿勢は、アスモ・グループの理念であり、これからますますと変わらぬに努力していきたいと全員が思っております。

明日とかではなく、今日の一日一日を大切に、私のまわりのすべての方々に、感謝の気持ちで接していくよう心がけていきます。



**シニアハウスコム**  
senior-house.com

0120-5318-77

業界初!!  
入居しなくても利用できる設備の体験型  
一口試すことが出来る!!  
さらに付いたより詳しく入居申し込みをみると、  
最大10万円キャッシュバック!!  
施設と入居先を探している方を結びつける  
マッチング機能!!

有料老人ホーム・シニア住宅検索

検索から探す  
・駅から徒歩圏内のホーム  
・入居費が安いホーム  
・ペットが可能なホーム  
・天候で入居可能なホーム  
・ワンランク上の上級ホーム

地域から探す  
このエリアを  
選択してください。

新着口コミ

施設名	評価	勤務 状況	目的
シニアハウスコム	★★★★★	接客	入居先を探しました 2008年09月08日 18:40
シニアハウスコム	★★★★★	接客	見学に行きました 2008年09月10日 12:17
シニアハウスコム	★★★★★	接客	入居先を探しました 2008年09月10日 12:15
シニアハウスコム	★★★★★	接客	見学に行きました 2008年09月10日 12:13
シニアハウスコム	★★★★★	接客	見学に行きました 2008年09月10日 12:10

新着マッチング

名称	希望地域	入居時期	状況	目的
特別介護付有料老人ホーム	神奈川県	緊急	高齢者	2023年07月15日 15:19
介護付有料老人ホーム	千葉県	6ヶ月以内	高齢者	2023年07月15日 15:14
施設で介護士になりたい	埼玉県	緊急	主婦	2023年07月15日 13:59



山本しづ様  
(大正十年一月七日生)  
30代半ばから独学で鉛筆で絵を描いており、66歳からカルチャースクールで水彩画(6年)を習い始めました。油絵は73歳から先生について(3年)習い、その後カルチャースクールで習っています。18歳から58歳まで続けたタイピストの仕事で退職してからは、山歩きもなさったそうです。



利用者様の作品

山本しづ様  
絵は、現在も一ヶ月に一作のペースで描いていらっしやいます。  
ありがとうございます。



### 自律神経失調症の予防法

ケイ先生の

ここから健康になりましょう♪

4月に入り、天気の良い日が続いております。ようやく季節は春を迎え、桜も開花したようです。東日本大震災により不幸にも亡くなられた方々に、心からご冥福を申し上げます。又、被災された方達のご心労を考えますと胸が締め付けられる思いですが、日本復興の為に自分達の出来る事を懸命にやっていきたいと思っております。



最近、患者様からの訴えで多いのは、続く余震や不安なニュースによる体調不良です。当院のスタッフにも不安は広がっており、体調が優れないと訴えます。今は日本人全員が不安だといっても過言ではないのでしょうか…

そもそも自律神経とは、普段自動的に身体の調整をしてくれている神経です。ご飯を食べれば胃が消化してくれますし、夜になれば眠くなります。気候に合わせた体温の調節や、ひいてはホルモンの調節に至るまで自律神経は活躍しています。自律神経は、交感神経と副交感神経という二つの神経がシーソーのようにバランスを取り合っています。これがなんらかのきっかけによりバランスを崩し、症状が現われた状態を「自律神経失調症」と呼びますが、この病気はきっちりとした定義がなく、多種多様な身体の不具合を生じます。身体がだるい、イライラする、動悸がする、息切れがする、頭痛、肩こり、めまい、眠れない、食欲が出ない、なんとなく元気が出ないなどを含む症状があり、検査(X-Ray・血液検査など)しても特に異常がない場合、「自律神経失調症」と診断されることが多いようです。

初期症状では、頭痛、肩こり、めまいなどが多くみられます。続いて胃腸の不具合や睡眠の不具合などが起こる場合もあります。生まれつき自律神経が繊細な方(過去に上記のような症状のあった方、ご家族に神経系疾患のある方)は、日頃から気をつけなければなりません。



自律神経はバランスの神経です。養生法としては、バランスの良い生活をする事が大切になってきます。徹夜、過労、飲み過ぎ、不規則な食事などは症状を加速化させてしまいます。そして、やはり不安によるストレスは症状を悪化させてしまいます。

自律神経失調症の症状で、首、肩や肩甲骨の間に強い筋肉の緊張が出現する場合があります。これは自律神経の交感神経の束が近くにあるからです。神経の症状は、温めたり・マッサージしたりして血行を改善すると楽になります。身体が少しでも楽になれば気分も落ち着き、心も晴れやかになっていきます。そうすれば睡眠や食欲の症状への改善にもつながっていきます。

また、神経のバランスを改善するには腹式呼吸も大変有効です。やり方は、大きく鼻から空気を吸い、出来るだけ長く息が吐けるように口から少しずつ細く息を吐きます。就寝前や日中リラックス時に行なうと良いでしょう。10分も続けると副交感神経の機能が上がってきます。これは自律神経の反射で、息を吐く時に副交感神経が優勢になるのを利用した方法です。これはヨガで有名な腹式呼吸ですが、昔の人の知恵には関心するばかりです。

1日も早く不安が解消される事を祈りながら、今日も日々の診療に奮闘しております。健康相談や詳細など、お気軽にお問い合わせください。



ここから鍼灸整骨院  
中野区大和町1-65-4 増田ビル1F  
<http://www.cocokara.clinic.net/>  
TEL&FAX 03-5364-9090



アスモ・たんぽぽ新聞第67号



発行所 在宅介護センター・アスモ