

# 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。  
上記のアドレスが【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。

平成24年1月発行

第76号



〒165-0026  
中野区新井1-26-4 オスカマンション2F

☎ 03-5318-4007

そんな中で、ある記事に目が止まりました。佐野浩一さんという方が出版した「幸福感」という本についてです。「幸福感」とは、佐野さんが作った造語で「幸せを感じる力」のことです。私たちはずっと幸せになろうと頑張ってきたが、そのために手に入れた「豊かさ」は「幸せ」とイコールではなかったと言えます。そもそも幸せとは「なるもの」ではなく、「感じるもの」ということを佐野氏は教えてくれています。言い換えればものの見方、考え方がその人の幸福度を決めると言ってもよいのではないのでしょうか？



代表取締役 花堂浩一

## 「幸福感」

新年明けましておめでとうございます。昨年は東日本大震災をはじめ国内外でも暗いニュースや私たちの価値観を一変させるような大きな出来事が数多く起こった年だったと思います。

そんな中で明るい話題として、11月にブータン国王夫妻が来日したニュースが記憶に新しいと思います。今ブータンが世界中で注目されている最大の理由は、経済的には決して恵まれているとは言えないこの国の9割の国民が幸せだと感じているからなのです。

ブータンではGNH（国民総幸福）という独自の指標を定め物質的な豊かさだけでなく、精神的な豊かさも尺度に入れた考え、つまり国の豊かさを「経済」ではなく「幸福」で計ろうという取組みがなされています。「国民の幸福度をいかに上げるか」を国の政策目標の柱に据えているのです。

私たちの国では、明治維新以降、物質的な豊かさ（経済の発展）や便利、快適な生活を、幸せとして、ずっと追い求めてきており、それらを表す指標がGDP（国内総生産）であったと言えます。しかし、世界第2位の経済大国となり、紛争や戦争もないこの日本の「国民の幸福度ランキング」は世界178か国中90位と低迷しています。

この話を聞いて、まだ私がヘルパーとして現場に入っていた頃の、Hさんというご利用者様を思い出しました。Hさんのご主人は材木会社の社長でしたが、議員もされていたため、Hさんがご主人に代わって、何十人もの男性職人を使って会社を切り盛りしていました。しかし、ご主人が他界した後に、だまされてしまい、会社も自宅も取られ、小さなアパートで一人暮らしをしている方でした。私が訪問した頃は、すでに肺がんを患っておりましたが、それでもHさんはいつ訪問しても明るく楽しそうでした。何故でしょうか？ Hさんはいつも生きていくことへの感謝と楽しみを持っている方でした。肺がん、大好きなたばこを止められなくても、タバコを見ているだけでいいから缶ビールを買ってきて欲しい、とおっしゃる方でした。大好物のお寿司が食べられなくなってきても、「買ってきてくれ」と頼まれました。好きなお寿司を見るだけでも「幸せ」なのだ。財産を失い、病気になっても、こんなにも幸せな人生が送れるものか、と、私の方が却って元気づけられたことを覚えています。これこそが、「幸福感」なのではないでしょうか。



今年はこの「幸福感」という言葉、考え方が大きなテーマになるのではないかと感じております。当社も事業である以上、一定の成果は求められますが、売上げや規模の追求よりも、関わる皆様に幸せを感じていただけるような会社を目指していきたいと思っております。本年も宜しくお願いします。

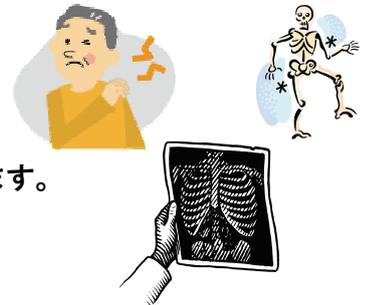




## ここから健康になりましょう♪

### 『五十肩』

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。今回は「五十肩」についてお話したいと思います。



まず、一般的に五十肩と呼ばれますが、正式名称は「肩関節周囲炎」といいます。元々、五十代になると起こりやすい肩の痛みであったため、五十肩と名づけられていました。しかし、数年前から四十代でも発症するようになり、四十肩という名前も使うようになりました。「四十肩と五十肩は違うの？」と疑問をお持ちの方もいらっしゃると思いますが、内容は同じで発症する時期の違いだけです。



では「肩関節周囲炎」とはどのようなものなのでしょうか？

「肩関節周囲炎」は、壮年期以降、肩関節とその周辺組織に起こる炎症による関節の痛みと動きの制限を指します。原因としては腱板（腕を持ち上げる筋肉がまとまって作っている腱）の血流が不足したり、肩峰（骨の突出した部分）で腱が摩擦されることが考えられます。

急性期は炎症を起こした腱板や（関節を包む）滑液包の痛みが主ですが、周辺組織に炎症が広がった場合には、肩周辺から首や腕までかなり広い範囲に痛みを感じます。



急性期では安静にすることがベストです。一度炎症を起こした組織は炎症が収まった後少し縮み、拘縮した状態となります。このため肩はその動きが悪く（制限された状態）になります。これを肩が挙がらない状態と感ずるのです。夜間痛を起こすのが特長です。

慢性期に移行すると、安静にしていれば疼痛を感じなくなります。ただし拘縮も強くなっていくので、腕を持ち上げる時（動作時）には痛みがあったり可動域が制限されたりすることがあります。



予防としては肩関節とその周りの筋肉の運動を適度に行うのが良いです。運動方法は、図のように、肘を曲げ、肩の高さまで挙げ、体の横に肘で円を描くように回します。これで痛みがある場合は高さを下げてください。ただし、運動により痛みが出る場合は無理をせず痛みの出ない範囲で行ってください。

痛みがいつまでも続いたり、辛い場合は専門家に相談されることをお勧めします。ここから整骨院でも、肩関節周囲炎に対する治療を行っております。お気軽にご相談ください。



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

## シニアハウスコム 0120-5318-77

シニアハウスコム 検索 カチッ!

明けましておめでとうございます。佐藤 公亮(さとう こうすけ)です。2012年も、施設に関する様々な情報を、元気いっぱいにお届けしていきます。宜しくお願いします。



### 有料老人ホームとは・・・

主に民間の事業者が運営をしている、地方自治体から認可を受けた老人ホームのことをいいます。毎月、管理費・食費・光熱費などを支払い、施設から食事の提供・介助、入浴・排泄の介助、洗濯・掃除等の家事全般、健康管理などのサービスを受けながら生活することができます。入居時の費用は、数年間の家賃・終身利用権などを入居金として支払う施設から、高齢者にとって利用しやすい、より身近な料金体系で入居できる施設など様々です。有料老人ホームには大きく3つの種類がありますが、それぞれ介護が必要になった場合のサービスが異なりますので、ご自身のお体や生活に合った施設探しをすることが大切です。

#### ・介護付有料老人ホーム

介護が必要になった場合は、介護保険事業者の指定を受け、施設側から介護サービスが提供されます。

#### ・住宅型有料老人ホーム

介護が必要になった場合は、訪問介護など施設外部の在宅サービスを利用することになります。

#### ・自立型有料老人ホーム

自立した高齢者を対象とした施設で、介護が必要となった場合は退去、又は移室となります。

＜最新ニュース＞中野ケーブルテレビで【シニアハウスコム】のテレビCMが、絶賛放送中です☆☆☆  
「デイリー中野」という番組のスタジオゲストとしても参加してきましたので、そちらも是非ご覧ください♪



## アスモ・たんぽぽ新聞第76号



発行所 在宅介護センター・アスモ