

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。

平成25年4月発行

第91号 *Spring*

〒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

「あきないの心」

前回のアスモ・たんぽぽ新聞で伊能忠敬が、もともとは造り酒屋を営む伊能家の婿養子で商人であったことをご紹介

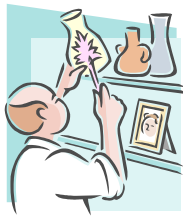
させていただきました。そして「日本地図を作りたい」というのは、実は本心ではなく、本当の動機は、地球の大きさを計測したいという忠敬の夢だったのです。その夢を実現するためには、倒産寸前だった、酒屋を再建しなければならなかったのです。結果的に10年間で店を建て直し日本地図を作るための旅に出たのですが、どのように伊能家の経営を立て直していったか。

忠敬は婿入りしてすぐに従業員を集めてこう言いました。「お客様が来られたら、何かできることがないか聞いてください。もしそれが直接自分たちの



商売にならないことであってもお客様のためにしてあげてください。」そう言われた従業員たちは、その日からお客様のご困りごとに対して、余裕のある時間を見計らって、解決してあげたのです。するとこんな口コミが広がっていきます。

「どうせお酒を買うなら伊能さんのところがいいわよね。そうして少しずつ経営が上向いて行きました。完全に経営が立ち直るまで10年を要したのです。」



ビジネスの世界では、直接メリットのないことでも誠意を持って対応することで思わぬ良い結果を得られることもあります。

私たちは、介護保険制度の中でチームとして、お仕事をしているため、ご利用者様の「ご要望にこたえられないことも多くあるのも事実で、そのことを一番辛く感じているのは、現場にいるヘルパーの方だと思っています。会社としても、大きなジレンマであったり、大変申し訳なく思うことも多々あります。

しかし以前、この紙面でもご紹介させていただきましたが、創業して1年頃のことです。子供の頃から野球好きの私は、野球を通して中野の地域に何か恩返しできればと、ご縁のあったこの地域の少年野球チームのコーチ

としてお手伝いをさせていただきました。野球が好きで少年に「なんとか夢をあきらめず頑張ってもらいたい」という気持ちからだったのですが、子供達のお母さんの中にヘルパーの資格を取得



する人が何人か、現れました。当時ヘルパー不足に悩んでいた私に、お仕事をすればなら花堂コーチの会社のお手伝いをしますというお母さんが何人も現れたのです。10年以上たった今でも当時のお母さんがヘルパーとして、また事務員としてお手伝いしてくれていることに感謝するとともに、地域というものはこういったかたちで循環しているのだと身をもって感じたのです。

制度の中でできないことがあったとしても誠意をもって接することや、感謝の気持ちを表わすことは、直接的なことだけではなく、様々なあるのだとスタッフには常々伝えております。これからも、地域の皆様にながでできるかを考えていきたいと思えます。

シニアハウスコム 0120-5318-77



こんにちは。相談員の佐藤です！今回は、最近みなさんもよく耳にすることが多くなっている、「サービス付き高齢者向け住宅」についてです。「有料老人ホームとの違い」に焦点を置いてご説明しますね！

サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅とは？

緊急コールやバリアフリー等を施し、ケアの専門スタッフが常駐し、安否確認・生活相談等のサービスを提供している、高齢者向けの住宅です。

※「サ付」→『さつき』、「サ高住」→『さこうじゅう』、と略して使用される事が多いです。



有料老人ホームとの違いは？

種類	料金面	介護面	入居対象者
サービス付き 高齢者向け住宅	賃貸契約のため高額の入居一時金がなく、比較的安価で入居可能	外部の介護スタッフがケアプランに基づきサービスを行う	概ね60歳以上 (自立の方～要介護5の方) ※異なる住宅もあります
有料老人ホーム	入居一時金がある施設が多いが、最近では入居金0額プランを用意してる施設も増えている。	施設内の介護スタッフが24時間体制でサービスを行う	概ね65歳以上 (要支援1～要介護5の方) ※異なる施設もあります



今回は前回に引き続きインナーマッスルのお話です。
 今回はそのトレーニング方法についてお伝えしていきたいと思います。
 インナーマッスルを鍛えるには、ストレッチや負荷を低くしたチューブトレーニング、ヨガ、ピラテスなどが効果的です。その他にも、家庭で簡単にできるバランスボールなどがあります。

バランスボールは直径45～85cmくらいの弾力性のあるエクササイズ用のボールです。
 元々リハビリ用に開発されたものですが、ダイエットや筋力アップ、高齢者の転倒予防、学習時の集中力アップなどにも効果があることが注目され、今ではフィットネスクラブや学校、家庭にまで広まっています。持っている人も多いのではないのでしょうか？バランスボールには次のような特徴があります。

●座るだけでインナーマッスルが鍛えられる

座るだけでもバランスを保とうとインナーマッスルを含めた腹筋・背筋周囲の筋肉が使われ、バランス感覚も養われます。インナーマッスルは体の表面にある大きな筋肉の内側にある比較的小さな筋肉なので、骨や内臓を支え、安定した姿勢を保持したり、バランスのとれた体型を維持するのに役立ってくれます。

●脳トレ効果がある

バランスをとろうとすると、脳・神経・筋肉の間で伝達が行われ、それぞれが刺激されるため、脳トレ効果もあります。脳トレ、転倒予防に高齢者にもおすすめです。

●テレビを見ながらでもできる

座るだけなので、テレビを見ながらでも、勉強しながらでもOKです。1日5～10分を毎日行いたいですね。なお、バランスボールの大きさは、座って横から見たとき、股関節とひざの関節が90度になるものがベストです。実際に座ってみて選びましょう。

トレーニングは継続していくことが何よりも大事です。無理のない自分のペースを見つけて行なっていきましょう。

！柔軟性を保ちましょう！

人は、歩いたり走ったりしている時や、スポーツや筋力トレーニングをしている時にバランスを崩した時には、反射的にバランスを取り戻そうと普通よりも大きな範囲で関節の曲げ伸ばしを行おうとすることがあります。

この時に筋肉の柔軟性が低いと「安全に関節を動かせる範囲」も低くなるので、当然のことながら怪我をしやすくなってしまいます。単純に筋力トレーニングの効果を引き出すという意味だけでなく、トレーニング中やスポーツを行うとき、さらに日常生活での怪我を防止する上でも、柔軟体操をしっかりと行って体を柔らかくしておくようにしておくのが良いでしょう。

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

北原照久氏の
 ちょっといい言葉
 と懐かしいおもちゃ



右は1950年代のクラシックカーのおモチャです。

北原 照久氏の今日の言葉は
 「自分の個性や考え方が顔を作る」

思っていること、考えていることが顔に出てくるものです。いつまでもハンサムであるためには、利他の心、笑顔、そしてポジティブシンキングです。

若い時、「顔は男の履歴書」と言われて意味がわからなかったのですが、最近やっとわかる歳になりました。これは男性だけではなく、女性にも言えることです。大河ドラマ「八重の桜」の八重さんはハンサムウーマンと呼ばれていました。いくつになってもいい顔でいたいですね。

株式会社トーイズ（ブリキのおもちゃ博物館）代表北原照久氏



北原氏が毎日フェイスブック上に更新している言葉です。北原氏ご本人に直接お願いをして了解を得て掲載しております。北原氏からは、「アスモグループのご利用者様が少しでも元気になっていただけるのであれば嬉しく思います」とのコメントをいただいております。

（たんぽぽ介護所長 村岡志づ江）
 お待ちしております。
 次回もヘルパーの皆様の参加を
 お願いいたします。
 今月の参加者は9人で、楽しく勉強していただくことができました。
 「ルバーさんの行える医療行為」と、
 仕事の基本であるホウレンソウ（報告・連絡・相談）の大切さを学びました。
 3月29日（金）6時半から、事務所にてミニ勉強会を行い、

ご報告
 第二回たんぽぽミニ勉強会

