

# 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。

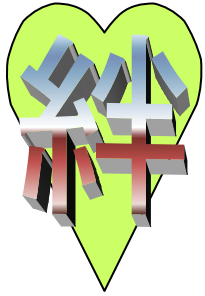
平成23年12月発行

第75号



〒165-0026  
中野区新井1-26-4 オスカマンション2F

☎ 03-5318-4007



お世話になりました多くの皆様、今年一年ありがとうございました。また来年も宜しくお願いいたします。

弊社においては、ご利用者様やヘルパーの皆様との絆をしっかりと結び、つながり、反省するとともに、新たな年を更なる絆作りの一年にしていきたいと思っております。

本来、日本人が最も大切にしてきた家族や恩師、友人に対する感謝する心を絆と言いかえてもいいかと思えます。



「絆」という文字になりました。日本にとって、かつてない大きな試練となった東日本大震災は、私たちの心に今までは異なった大きなメッセージを残したのではないのでしょうか？それはまぎれもなく「絆」ということだと思えます。

報道されましたが、



代表取締役 花堂浩一  
今年も残すところわずかとなりました。恒例となった今年一年を象徴する一文字は、マスコミでも

## 勉強会のご報告

平成23年11月26日(土) 18時30分から

まず事務所でインフルエンザの予防接種を行いました。その後、商工会議所にてダスキンの浜崎健二様、川田和加子様による「認知症サポーター養成講座」の勉強会を行いました。

講座を通じて認知症の正しい知識や、つきあい方を学びました。今後、自分のできる範囲でかかわっていきたいと思います。

講座終了後オレンジリングをいただきました。(たんぽぽ村岡)



## シニアハウスコム 0120-5318-77

こんにちは。佐藤 公亮(さとう こうすけ)です。

パソコン(インターネット)上の【シニアハウスコム】では、様々なご要望にお答えします。

Q. どこにどんな施設があるの？いくらかかるの？

【シニアハウスコム】のページには、詳しい施設情報が盛りだくさん！！  
入居費用、月額料金、施設設備など詳しい情報を簡単に見ることができます。

Q. 生の声って聞けないの？

見学者や入居者が感じた、施設の雰囲気やお食事などについてのご感想を、  
口コミとして見ることができます。

Q. どうやって探せばいいの？

お体の状態や環境、費用など、ご自身のご希望に合った施設から提案が届く  
マッチング機能を使えば、効率よくお探しすることができます。

シニアハウスコム 0120-5318-77

業界初!!  
入居したい分からない施設の雰囲気や口コミ(クチコミ)で紹介  
施設と入居先を揃えている方を結びつけるマッチング機能  
シニアハウスコムにごお問い合わせいただき入居された方には豪華なプレゼント!

有料老人ホーム・シニア住宅検索

検索から探す 地域から探す

新から徒歩圏内のホーム  
入居費0円のホーム  
ペットが可能なホーム  
夫婦で入居が可能なホーム  
ワンランク上の上級ホーム

ご希望のエリアを指定してください

埼玉県 東京都 千葉県

検索

《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、12月17日から1ヶ月間放送されます☆☆毎日2~3回放送されますので是非ご覧下さい!!

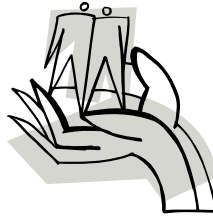
中学生 福祉体験

平成23年12月2日(金)

中野区立第三中学校の生徒さんたち4名が福祉体験の為に来社されました。



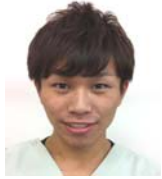
最初に、事務所では花堂社長から介護保険について学びました。



その後、二手に分かれ、北村敦子様宅と毛木チエ子様宅を訪問させていただきました。



利用者様から色々なお話を聞いたり、貴重な体験をされたことと思います。今後に活かして行ってほしいと思います。(たんぽぽ 村岡)



たかゆ先生の

ここから健康になりましょう♪



一年もあっという間に過ぎ、もう12月ですね。気温もぐっと冷え込んできましたが、風邪などひいていらっしゃいませんか？今回は「睡眠」についてお話しします。

私達は人生の約3分の1を眠って過ごすと言われてしています。もったいないような気もしますが、これだけの時間を費やすにはそれなりの理由があるのです。

脳の中では神経細胞が起きているとき(つまり、覚醒しているとき)は非常に活発に動いているのです。しかし、動き続けるとヒートアップして機能が低下してしまいます。マラソンをイメージしてもらえば分かりますが、走り続けると色々なところに障害が出てくるのと同じです。ヒートアップした脳をクールダウンしてリフレッシュさせる。つまり、元気を回復して生き生きとよみがえらせるという効果があります。

また、睡眠中には脳下垂体から分泌された成長ホルモンにより新陳代謝が促されます。新しい肌が作られたり、子供であれば成長が促されます。「寝る子は育つ」ということですね。不眠の人は、成長ホルモンが上手く分泌されず、肌が荒れることもあります。更には免疫機能を高める効果もあります。不眠が続くと風邪をひきやすくなるのはこのためです。

日本では成人の約5人に1人が不眠に悩んでいると言われます。眠りにつくと、まずノンレム睡眠、次にレム睡眠が現れ、約90分周期でくり返されてリズムを作ります。「レム睡眠」とは、体の力は抜けているが脳の一部は活動し、夢を見ている状態です。「ノンレム睡眠」とは脳が完全に休んだ状態をいい、この時に、記憶の定着、成長ホルモンの分泌が行なわれます。ストレスが加わると、交感神経の働きが活発になり、睡眠のリズムが乱れ「ノンレム睡眠」が減り、「レム睡眠」が増えます。すると、寝つきが悪くなるだけでなく、熟睡できなくなってしまいます。

では、質のよい睡眠をとるためには、どのようなことを心がければよいのでしょうか？

◎眠くなってから床につく

「眠らなくて」という気持ちがストレスを高め、さらに眠れなくなることもあります。眠くなってから床につきましょう。



◎昼間に太陽の光を浴びる

昼間に積極的に太陽の光を浴びることで、体内時計が調整され、生活リズムが整ってきます。



◎刺激物を避ける

コーヒー、紅茶、日本茶などに含まれるカフェインには、覚醒作用と利尿作用があります。眠る前に飲むと寝つきが悪くなったり、トイレに行きたくなったりして眠りが妨げられます。

◎睡眠準備の体づくり

眠る4~5時間前までに軽く運動をすると、床につくころには体温が下がり眠気が生じます。



睡眠時間は(個人差がありますが)6.5~7.5時間が理想とされています。質の良い睡眠を心がけ、健康な毎日を送りましょう。

本年もご愛顧ありがとうございました。

また来年も皆様のご健康のお手伝いをさせていただけたら幸いです。

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

January

アスモ・たんぽぽ新聞第75号



発行所 在宅介護センター・アスモ