

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25年6月発行

第93号



〒165-0026
中野区新井1-26-4-2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

「昨日の自分を超える」

ある地方新聞に載っていた話です。「お父ちゃん、今日はどこ？」
「今日は宮崎や。わかるか？」

このお父さん、全国を飛び回って仕事をしており、1年のうち2〜3日しか家にいることができないため、もう10年以上息子たちとこんな電話のやりとりでコミュニケーションを続けてきました。

電話の横には日本地図が貼ってあり、2人は宮崎を探し、ピンでマークをします。これを毎日続けたことで長男は小学1年生になる頃には、47都道府県と県庁所在地を覚え、各地の名産品もすべて覚えたそうです。

子供たちが小学校の6年生と5年生になった年、はじめて10日間休みを取ることができました。彼は子供たちに「黙ってついてこい」といって電車に乗せ名古屋まで乗りました。着き、さらに羽田から飛行機に乗りました。子供たちは、ひと眠りした後、信じられない光景を目の当たりにしました。そこはロサンゼルス空港だったのです。父は子供たちに10年分の家族サービスと、本場のディズニールランドに連れてきたのです。

2日間通して遊べる「2デーパスポート」を買い、「高かったんや。絶対に無くすなよ」と言い聞かせて2人を自由にしました。しばらくすると顔面蒼白になり2人が戻ってきました。「お父ちゃん、パスポート、無くした」「こういうときは怒っても仕方ないと思っただけは、「自分たちで何とかせよ。あそこに行つて泣いて状況を説明して来い」とカスターマーセンターに行かせました。1時間後2人は満面の笑顔で戻ってきました。「2デーパスポート」を無くしたこと、父親からこっぴどく怒られることを泣きながら身振り手振りで説明したのです。多くの人が驚かすほどよほど同情されたのか、2人はパスポートを再発行してもらい、その上、並ばなくてもアトラクションに乗れる「ファストパス」までもらってきたのです。



ここから2人の行動は変わり、度胸が付いたのか誰にでも積極的に身振り手振りで話しかけるようになったのです。何よりもアメリカ人が大好きになりました。

さらにこのお父さんは、街にショッピングに出かけ、ある計画を実行しました。街の中で子供を迷子にしてみよう、と。お父さんはスーツといなくなつたのです。お父さんとはぐれた2人は、慌てることなく、持っていたお金でレストランに入り、身振り手振りで注文し、お店の人と仲良くなり、事情を説明してホテルの場所を聞いた後、まだ時間があったため遊園地の場所を覚えてもらいそこで思いっきり遊んでホテルに戻ったのです。そして持っていた最後のお金でパフェを食べていたというのです。

「今度は友だちと来たい。僕が案内をする。だから英語を勉強したい」
現在2人は中学生になり、英語の成績が抜群だそうです。



この父親は、子供達に会えなくても、上手にコミュニケーションを取ることができ、子供の好奇心を刺激し、つながらせることで、必死にコミュニケーションを取らざるを得ず、結果として度胸が付き楽しくなりました。更には、目的があることで勉強したくなつてしまったのです。

逆境におかれてもコミュニケーションの方法によって、見事に逆転することができる、マイナスをプラスにすることができるとのことです。

三次元が苦手な最近の子供達も、昭和の時代にあったような、厳しく見えるが明確な意識を持った父親が育てると、違ってくるのかもしれない。

そして最後にこの記事では、「誰かに勝つことではなく、昨日の自分を超えることが大切」と締めくくっています。



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、介護付き有料老人ホームで生活する際に必要となる、一般的な「月額利用料」についてご説明します。次号では、実際の月額利用料の一例をご紹介しますので、

【月額利用料詳細】

家賃相当額
管理費
食費
+
介護保険1割負担額
医療費・薬代
その他雑費
↓
月額利用料請求額

【ホーム内のお部屋や共有設備、食事を利用する為の料金】

家賃相当額：お部屋を利用する家賃にあたるもの。
管理費：ホーム内の共有設備などの維持・管理費。水・光熱費が含まれるホームもある。
食費：食事の提供、食材費、厨房維持費などの費用。

【ホーム内で介護や医療など、サービスを受ける為の料金】

介護保険1割負担額：ホーム内で介護サービスを受けるために支払う介護保険料。介護度によって料金が異なる。
医療費・薬代：ホーム内での往診医療費や処方してもらった薬代。
その他雑費：訪問理美容やレクリエーションの材料費、おこづかいなど。

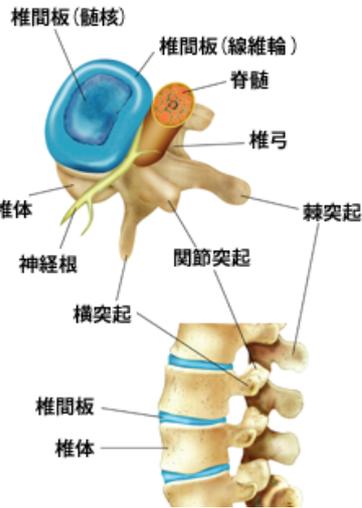
パンフレットなどには、上記青枠の費用のみが明記されている事が多いが、上記緑枠の費用を加えた料金が、実際の**月額利用料請求額**となる。



ここから健康になりましょう♪

今回は変形性脊椎症について解剖学的に解説していきます。
 まず、脊柱(背骨)は個々の椎骨(ついでつ)が連なってできており、頸椎(けいつい)には7個、胸椎(きょうつい)には12個、腰椎(ようつい)には5個の椎骨があります。

各椎骨は、前方にある円柱状の椎体(つたい)と、後方にある椎弓(ついきゆう)がつながってできており、その間に脊柱管という脊髄(せきずい)を包む形となっています。隣接する椎骨同士は、前方では椎間板、後方では椎間関節という関節を介して連結し、体重を支える、体幹を動かす、脊柱管内の神経組織を保護する働きをします。
 立位の姿勢では頸椎と腰椎は前弯(ぜんわん=前方へ軽くカーブすること)、胸椎は後弯(こうわん=後方へ軽くカーブすること)を呈し、脊柱全体がバランスのよい軟構造を作っています。



椎間板は20歳を過ぎるころから加齢とともにしだいに水分を失うため構造的に弱くなり、高さが減じたり、ずれが生じたりと不安定性をきたすようになります。この変化により、後方にある椎間関節にも影響を及ぼし、関節のかみ合わせがずれる等の不安定性を生じる可能性があります。また、椎間関節の不安定性が椎間板の不安定性を引き起こす逆のパターンの場合もあります。さらに、脊柱を支える靭帯(じんたい)、特に脊柱管の後面にある黄色靭帯という靭帯は肥厚(ひこう)し弾力を失ってゆるみ、脊柱を取り巻く筋肉が萎縮することもあります。しかし、生体にはこれらの不安定性を安定化させようとする反応が現われ、通常は40歳代頃より、前方では、椎体自体が肥厚し、椎間板に隣接する椎体の辺縁部からは骨棘(こつきょく)という尖った形の骨が張り出し、椎間板も硬く変質します。
 一方、後方では、椎間関節自体が厚く硬化し関節を包む関節包も肥厚します。脊柱全体はしなやかさを失って硬くなり、特に女性では骨粗鬆症(こつそしょうしょう)による椎骨の楔状(けつじょう)変形や圧迫骨折と相まって、しだいに後弯傾向(いわゆる猫背)になるケースがあります。このような加齢に伴って生じる脊柱の構造変化を変形性脊椎症と呼び、股関節や膝関節など体重のかかる関節で骨変化が生じる変形性関節症と同じ類のものです。椎間板での変化に重点を置いた場合には椎間板症、椎間関節での変化に重点を置いた場合には椎間関節症と呼ぶこともありますが、これらは変形性脊椎症の一部に入ります。

また、椎体の後面中央にある後縦靭帯(こうじゅうじんたい)が骨に変化する後縦靭帯骨化も一種の変形性脊椎症とみなすことができます。

変形性脊椎症は、動きの大きい中・下位頸椎と、上体からの重みがかかる下位腰椎で顕著に現われ、頸椎に生じた場合には変形性頸椎症、腰椎に生じた場合には変形性腰椎症と呼びます。胸椎は肋骨とともに胸郭を形成し、構造が安定しており動きが少ないため変形性変化は生じにくいようです。

これらの椎骨の構造変化は、時にはその周囲にある脊髄、神経根を圧迫し、頸椎症性脊髄症、頸椎症性神経根症、腰部脊柱管狭窄(きょうさく)症といった神経症状を発現させる病態が生じます。

手指、足先のシビリなどの神経症状がみられる方は当院で一度ご相談下さい。

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

北原照久氏の
 ちょっといい言葉
 と懐かしいおもちゃ



戦前の電気治療器です。

今日の言葉は

健康な人は自分の健康に気付かない。
 病人だけが健康を知っている。

小さなトゲが刺さっただけ、ささくれができただけでも、その痛さが気になります。普段、小さな痛みも何もないことが、いかに幸せなことか、気付かされるのです。
 僕も入院するようなケガや病気になることがあるのですが、そこから健康志向となり、自分で気をつけるようになりました。
 病気になることで健康のありがたさに気付く。病気というネガティブなことを、気付いて良かったというポジティブに考えて感謝できると、治りも早くなると思います。
 まさに万象肯定 万象感謝です。

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。

たんぼぼ三勉強会の報告
 平成25年5月31日(金)18時から、事務所に三勉強会を行いました。
 今回は、「認知症について」をテーマに、正しく理解していただき、各ヘルパーさんの体験などを話し合いました。
 ヘルパーさんの参加人数は11名でした。
 たくさんのご参加ありがとうございました。
 次回は6月28日(金)の予定です。
 (たんぼぼ介護所長 村岡志づ江)

