

# アスモグループ新聞

アスモグループ新聞はアスモグループのホームページ  
asumo-kaigo.jp からご覧になれます。

【中野区 介護 アスモ】で検索してください。

令和7年8月 第239号

※「アスモ・たんぼぼ新聞」は令和7年4月より「アスモグループ新聞」に名称を変更いたしました。

## 上を向いて歩こう — あの日から40年、歌がくれる優しさと力



代表取締役 花堂浩一

いつもアスモ新聞をご覧いただき  
ありがとうございます。

毎年この時期になると甲子園での  
戦争でお亡くなりになった方への黙  
とうや日航ジャンボ機墜落事故のこ  
とがニュースで放送されます。1985年8月12日、群馬  
県御巢鷹の尾根に日本航空123便が墜落し、犠牲者は  
520名。その中には、国民的歌手・坂本九さんも乗っ  
ていました。享年43歳。突然の別れは、日本中を深い  
悲しみに包みました。

坂本九さんといえば、名曲「上を向いて歩こう」作  
詞は永六輔氏。1961年に発売されたこの歌は、日本国  
内で大ヒットし、翌年にはアメリカのビルボード誌で3  
週連続1位を獲得しました。

歌詞は日本語のまま、世界中  
で愛され、アメリカでは  
「SUKIYAKI」という不思議  
なタイトルで紹介されました。  
意味がわからなくても、九さん  
の温かく伸びやかな声の人々の心に届いたのです。



「上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 思い出す春の日  
一人ぼっちの夜 上を向いて歩こう にじんだ星をかぞえて  
思い出す 夏の日 一人ぼっちの夜 幸せは雲の上に  
幸せは空の上に 上を向いて歩こう 涙がこぼれないように  
泣きながら歩く 一人ぼっちの夜 思い出す秋の日  
一人ぼっちの夜 悲しみは星のかけに 悲しみは月のかけに  
上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 泣きながら歩く  
一人ぼっちの夜」

## 上を向いて歩こう

この歌は、時代や国境を越えて人々を励まし続け  
ました。戦後間もないアメリカで暮らす日系人の方々  
は、祖国を思い、差別や孤独と闘う日々の中で、この  
歌に勇気をもらいました。2011年の東日本大震災後には、  
津波で家族や家を失った方々が瓦礫の中や避難所

で、この歌を涙と共に口ずさむ映像が流れ、日本中の心  
をつなぎました。

私たちの介護の現場にも、この歌のメッセージは生き  
ています。年齢を重ねれば、体が思うように動かなくな  
ったり、これまで当たり前だったことが難しくなる日も  
あります。介護士や看護師にとっても、日々の仕事の中  
で思い通りにならないことや、心がくじけそうになる瞬  
間があります。そんなときこそ、「上を向く」ことが大  
切です。顔を上げれば自然と胸が開き、呼吸も深くなり  
ます。そして、目に入るのは空。空は晴れていても曇っ  
ていても、私たちを見守り続けています。その空を見上  
げることで、ほんの少し、心が軽くなります。

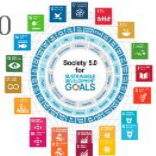
坂本九さんは、歌の世界でも、テレビの中でも、誰に  
でも優しく、礼儀正しく、いつも笑顔を決やさない人だ  
ったようです。その姿は、介護や看護の現場で大切に  
している「寄り添う心」に重なります。相手の悲しみや  
不安を包み込む優しさ——それこそが、人を支える力  
です。日航機事故から40年。九さんの歌声は、今も私  
たちの心の中に生きています。

介護や看護の仕事は、誰かの人生に寄り添う尊い仕事  
です。そして高齢者の皆さまは、長い人生を歩んできた  
からこそ、人に希望を与えられる存在です。この歌のよ  
うに、私たち一人ひとりが「上を向いて」生きる姿は、  
必ず周りの人の力になります。この歌詞は、悲しみを  
否定するのではなく、「それでも顔を上げよう」  
という優しい励ましです。  
涙が出るときは、無理せず  
泣いていい。でも、泣き終  
わったら、また上を向いて  
歩けばいい——そう教えて  
くれているように思うのです。



今月のアスモ新聞を手にとってくださった皆さまへ。  
どうか、今日も空を見上げてみてください。季節の移ろ  
いを感じながら、ゆっくりと前に進みましょう。私たち  
介護・看護の仲間は、その歩みをそっと支えながら、共  
に笑顔で歩いていきます。

Society 5.0  
for  
SDGs



2020年よりスタート致しましたSDGs(持続可能な開発目標)活動は、弊社の一ヶ月間の  
サービス量に応じて寄付活動や社会活動の原資に充てる予定になっております。

2025年6月の活動実績=11,260Pとなり、これまでの累計数は、1,087,470Pとなりました  
のでご報告させていただきます。また、具体的な活動内容の詳細につきましては、引続き  
アスモグループ新聞にてお伝えさせていただきます。

# 危険な夏バテ 効果的な食事・予防策は？

日本では、年々夏の気温が上昇傾向にあり、夏バテ対策の重要性も増しています。  
夏バテの原因は暑さで体力を消耗し、慢性的に疲労がたまることとされおり、食欲不振などを感じます。  
そこで今回は、夏バテの対策や効果的な食事をまとめてご紹介します。

## 夏バテに効果的な食事とは

### ・ 1日1.2Lの水分補給を目指す

まず何はなくとも**水分補給**が重要です。

但し、暑いからと言って**冷たいジュースや炭酸飲料などを飲み過ぎると、**

**胃腸に負担がかかってしまうので、常温の飲み物や温かい飲み物も取り入れるようにしましょう。**

また、日本茶を好まれる方は多いですが、**カフェインには利尿作用がある為、水や白湯、麦茶で水分を摂取することが望ましいです。**

冷房の効いた部屋で過ごされることが多くても、水分は適宜補給するように意識しましょう。

**食事の際に1杯のお茶を召し上がるのと、起床時・入浴の前と後・就寝前にコップ1杯の水を飲むようにするとより効果的です。**



### ・ 進んで摂取したい栄養素

夏バテに負けない丈夫な体づくりには**タンパク質**が欠かせません。

食べやすいからと言って、**素麺や菓子パンだけ、などの食生活では栄養バランスが偏ってしまいます。**

夏バテの予防には、**肉や魚、豆類、乳製品**などを摂ることが大切です。

また、**ビタミン・ミネラル・クエン酸**は疲労回復効果があります。ビタミンB1は**豚肉やカツオ**など、ミネラルは**魚介類や乳製品**、クエン酸は**レモンや梅干し**などに含まれているので、これらを優先的に摂取していきたいですね。

どうしても食欲が湧かなく、肉や魚を食べるのがしんどい場合は、冷ややっこや枝豆、果物などを取り入れ、いろんな種類の食品を摂ることを意識してみましょう。



## 日頃から心がけたい夏バテ予防策

### ・ 適度な運動

体力をつけ、自律神経を整えるためには**有酸素運動**が効果的です。**散歩やラジオ体操**など、少し汗ばむ程度の運動を生活に取り入れましょう。

エレベーターではなく階段を使う、テレビを見ながらの軽いストレッチや筋トレをするなど、できることから行うといいでしょう。

外出の際は、帽子をかぶる、飲み物を持ち歩くなど、熱中症対策を忘れずに。



### ・ 湯船につかる

クーラーの効いた室内と、外の温度差で自律神経が乱れて夏バテになることもありますが、**入浴すると自律神経が整います。**特に、**38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、**身体

**芯まで温めることができますし、水圧には血行を促して新陳代謝を高めてくれる作用**があります。但し、**暑さを我慢して無理に入浴を続ける必要はありません。**

気分が悪くなった時は速やかにお風呂から上がりましょう。また、**入浴の前後にコップ1杯の水分補給**を心がけましょう。



### ・ 快適な室温と湿度を保つ

部屋の中は**室温28℃以下、湿度60%以下**を目安に保つようにしましょう。見えるところに室温計を置き**28℃になったら必ずクーラーをつける**ようにすると良いでしょう。

また、夜間も熱中症の危険があるため、睡眠時にもエアコンをつけておくことをお勧めします。



## 相談員：佐藤 の相談事例をご紹介します。

■ 「アルコールが飲みたい」  
入居者様の事例

- ご入居者：78歳（男性）
- お住い：同居（妻、長女）
- 介護度：要介護1
- 入居先：介護付き有料老人ホーム

ご本人は、軽度から中度の認知症を抱えながらも、ご家族とともに自宅での生活を続けていらっしやいました。

しかし、日常的にお酒を召し上がっており、酩酊して転倒されることもありました。

お酒を隠すと怒り出されたり、ご自身で買いに出かけてしまったりといった行動が続き、奥様のご心労は限界に近づいていました。

また、転倒による頭部のけがや、階段からの転落といった事故のリスクも高まっており、ご家族は施設へのご入居を真剣に検討されるようになりました。

ご本人にとって、施設入居にあたっての一番の不满は「お酒が飲めなくなること」でした。そこで、飲酒が可能な施設をご提案いたしました。

ご家族としては、自由に飲酒できる状況では施設に迷惑をかけてしまうのではないかと心配されていましたが、対応策として「焼酎の空き瓶に水を入れ、ご本人の目の前で水割りにして提供する」という方法をご提案しました。

ご本人はそれに気づくことなく「お酒を飲んでいる」と満足され、現在は穏やかに施設での生活を送られています。

## ■ 感想

「認知症」というのは、ご家族が介護にあたるとなると、本当に大変なご病気です。しかし、その特性に目を向けると、ときに物事を良い方向へ導いてくれることもあります。

今回のポイントは、「お酒の飲めるホームを探す」ことではなく、「課題を一緒に考えてくれるホームを探す」ことだったと感じています。

ご本人の身体と生活を守るために、施設職員の方が提案してくださった「愛のある嘘も方便」には「さすが」と感服しました。私自身、大きな学びを得る機会となりました。

～シニアハウスコム～ 「Instagram」より  
相談員：佐藤 の投稿をご紹介します。

#有料老人ホーム紹介 #シニアハウスコム #相談員 #農作業 #家庭菜園 #野菜 #採れたて



seniorhousecom

## 【小さな家庭菜園 🌱】

実は私、昨年の3月までの3年間、農作業にも従事しておりました。

千葉県四街道市にある弊社の畑で「平日は相談員、週末は農作業員」として活動していたんです。残念ながら現在は一旦休農中なのですが、「あの採れたて野菜をもう一度楽しみたい！」という思いから、自宅の小さな庭で家庭菜園を続けています。昨年はナスとピーマンを育て、今年はインゲン豆とエンドウ豆に挑戦中です。

7歳の長女と一緒に種まきやネット張りなどの作業を重ね、先日、ここまで成長しました。今月末ごろには初収穫を迎えられるかな～と、今から楽しみにしています！

Instagram  
はこちら ➡

@SENIORHOUSECOM

# 地域のご紹介ひろば

## デイサービス リハプライド ルフラン

リハプライドルフランの花堂彩です。立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。暦の上では秋を迎えましたが、日中は真夏の陽射しが照りつけ、熱中症対策が欠かせない日々です。どうぞお身体を大切に、健やかに過ごしてください。

### 寝たきり・閉じこもり予防に「パワーリハビリ」

- ✓. 高齢者が寝たきりや閉じこもりになる大きな要因は、**身体機能と意欲の低下**の悪循環です。
- ✓. **骨折や入院で動く機会が減る**と筋力やバランス機能が低下し、「外出が怖い」「面倒」と感じ、さらに**活動量が減って**しまいます。
- ✓. パワーリハビリは、軽い負荷で行うマシン運動により、**動ける体と動きたいと思う心**を同時に回復させる手法です。
- ✓. **下肢筋力やバランス機能の向上、自信や意欲の回復、**日常生活の質（ADL・QOL）改善など、多方面で効果が期待されます。
- ✓. 「もう年だから」とあきらめず、**一歩を踏み出す支援が大切です。**



### ●施設内の季節の飾り

雰囲気作り担当：柳瀬 貴代江



リハビリの必要な方がおられましたら、ぜひ一度、見学・体験へお越しください



リハプライド ルフラン 〒161-0031新宿区西落合4-21-9 ☎03-5906-5761

明日も笑顔

# アスモ

株式会社アスモ

たんぽぽ介護

訪問介護

株式会社アスモリンク

シニアハウスコム 有料老人ホーム無料紹介・相談

〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F

TEL 03-5318-4007 FAX 03-5318-4008