

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11月 第242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。



代表取締役 花堂浩一

真のMVP

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。この記事を書いている本日、大谷翔平が今年のMLBのMVPを受賞したというニュースが流れました。今年のMLBの最高峰のワールドシリーズは多くのドラマを生み出しました。そんな中、私の心に深く残ったのは、ワールドシリーズの最終戦の後のシーンでした。

ドジャースの勝利で試合終了となり、歓喜に沸くドジャースの輪の外で、ブルージェイズのブラディミール・ゲレーロJr.選手は、一人静かに立ち尽くしていました。彼は父で元メジャーリーガーのウィルトン・ゲレーロがワールドシリーズの勝者に送られるリングを手にすることができなかったため、優勝してそのリングを父にプレゼントしたいと強く願ってシリーズに挑みました。

3回に先制弾を放ち、誰もが勝利を確信した中での悪夢のような逆転負け。32年ぶりの悲願を逃し、仲間たちは涙を流しながらダグアウトへ引き上げていきます。しかし、ゲレーロJr.だけは最後までベンチに残り、その光景をじっと見つめていました。メジャーの常識で言えば敗者は勝者の姿など見たくないはずですがゲレーロJr.選手は涙を流しながらも何かを決意したかのように静かに立ち上がりました。そして誰にも気づかれないようにドジャースのロッカールームへ続く関係者通路へと一人で歩きだしたのです。

彼にはどうしても伝えたい相手があったのです——大谷翔平選手。暗い通路で敗者が勝者を待つというのは、メジャーでも異例のこと。しかしゲレーロJr.は、勝ち負けを超えた「敬意」を自らの言葉で伝えたいと願っていました。

その姿を関係者から聞いた大谷選手は、祝杯の輪を離れ、急ぎ彼のもとへ向かいました。そして二人は無言で抱き合い、先に口を開い



たのは勝者の大谷選手でした。

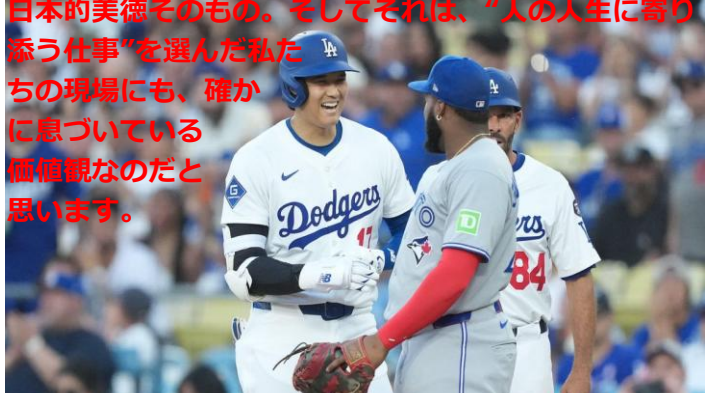
「ありがとう。お前とじゃなきゃ、こんないい試合はできなかった。」勝者が敗者に向けて伝えた「ありがとう」。そこには、相手の努力の尊さを理解し、その「尊厳」を守る姿勢がありました。悔しさの中にいたゲレーロJr.は、涙を浮かべながら「翔平を心から尊敬している」と語り、敗者である彼が勝者へかけたその言葉にも、深い誠実さがにじんでいました。このやり取りは、スポーツを超えた“寄り添い合う関係”として、大きな反響を呼びました。

私たちが日々向き合う介護・医療の現場にも、この精神は深く通じます。立場の違い、状況の違い、役割の違い——それらを超えて、「相手を尊重し、寄り添う姿勢」が、どれほど人の心を救い、支えるのか。大谷選手とゲレーロJr.の一瞬の抱擁には、その本質が見え隠れしています。

大谷選手は、巨額契約を手にした今も、変わらない姿勢で球場に立ち続けています。試合前には相手ベンチに一礼し、ベンチではひまわりの種の殻を紙コップに丁寧に捨て、グラウンドでゴミを見つければそっと拾う。誰も見ていなくても、自分を律し、周囲を思いやる。その姿は、技術や結果以上に人を動かし、敵味方を問わず多くの選手が彼のもとに集まるといふ、メジャーリーグでも前例のない光景を生み出しました。

介護や医療の現場は、華やかな舞台ではありません。しかし、一つひとつの小さな行動、一つの思いやり、一つの敬意が、利用者・患者さんだけでなく、共に働く仲間の心を救うことがあります。大谷選手が体現するのは、圧倒的な技術だけでなく、謙虚さ・誠実さ・敬意——

日本の美徳そのもの。そしてそれは、“人の人生に寄り添う仕事”を選んだ私たちの現場にも、確かに思っている価値観なのだと思います。



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9月の活動実績=9,940Pとなり、これまでの累計数は、1,118,215Pとなりましたので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、引き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。

これからの季節に注意！ ヒートショック予防



ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することなどが原因で起こります。特にこれから、気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈、または命に係わる重篤な病気に罹ることも。今回は、ヒートショックの予防法について、お話ししていきたいと思えます。

ヒートショックとは

急激な温度の変化によって血圧が急に上下し、めまいや立ち眩み、あるいは失神、ひどい時には大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞といった心臓や血管の疾患が起きることをヒートショックといいます。

ヒートショックは主に冬場、暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、衣服を脱いでから浴槽に入るなどに起こります。

特に、10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。

11月から2月までの時期がヒートショックの起こりやすい時期です。浴室や脱衣所の気温が下がり、長風呂になりやすい為、危険が高まるのです。

ヒートショックは心臓や血管に持病のある人、生活習慣病を患っている人のほかにも、熱いお風呂が好きな人、食後・飲酒後・薬の服用後にお風呂に入られることが多い人、30分以上の長風呂に浸かる人、帰宅直後に冷え切った体でお風呂に入られることが多い人も、引き起こすリスクがあります。

また、ヒートショックはお風呂場で起きるもの、というイメージが強いですが、トイレでもヒートショックが起こることがあるので、浴室以外も温度変化のある場所は要注意です。



ヒートショック予防のポイント

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには、

① 脱衣所と浴室を温める

脱衣所には暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。また、お風呂の沸いた湯船の蓋を開けておくと、浴室の温度を上げることが出来ます。床にスノコやマットなどを置くのも効果的です。

② お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が高すぎると心臓に負担をかけてしまうこととなります。お湯の温度は38℃～40℃に設定し、入浴する際は手や足など、心臓から遠い部分にかけ湯をしてお湯に体を慣らしてから入りましょう。

③ 入浴の後にも気を配る

急に浴槽から立ち上がると、めまいを起こしたりすることがあるため、お風呂から出るときはゆっくり立ち上がることを心がけましょう。また、入浴の前後にコップ一杯のお水を飲むなど、水分補給をこまめに行うといいでしょう。

④ 入浴のタイミングに気を付ける

ヒートショックの予防・対策をするには、夕食前・日没前の時間帯に入浴するといいいでしょう。日中は、日没後に比べて比較的外気温が高いので、脱衣所や浴室が冷え込みにくく、また、身体が活発に動く時間帯に入浴することで、温度差への適応もしやすい傾向にあります。

また、食後すぐ、飲酒後、睡眠薬や眠くなるタイプの風邪薬を飲んだあとの入浴は、出来るだけ避けるようにしましょう。





相談員：佐藤 の相談事例をご紹介します。

■ 穏やかなホーム生活を送る為に



- ・ご入居者：82歳（女性）
- ・お住い：独居
- ・介護度：要介護1
- ・入居先：介護付き有料老人ホーム

【経緯】

ご本人は軽度から中等度の認知症を抱えながらも、一人暮らしを続けていました。ご自身で片付けた現金や通帳の場所が分からなくなり、「泥棒が入った」と思い込んでしまうこともありました。身体は元気で受け答えもしっかりしていたため、なかなか認知症外来への通院が進まず、薬の服用にも至っていない状況でした。

一度はご本人も納得のうえでホームへ入居しましたが、ほどなくして強い「帰宅願望」が現れました。認知症の薬が処方されていなかったこともあり、混乱した状態が続きました。その後、ご本人には「検査入院」と説明したうえで、認知症専門病院へ緊急入院となりました。およそ3か月かけて服薬の調整を丁寧に行い、気持ちが落ち着いたタイミングで再び施設への入居となりました。

【感想】

皆さんは「お薬」に対して、どのような印象をお持ちでしょうか。

さまざまな考え方があると思いますが、実際に混乱されているご本人の姿を目の当たりにしたとき「きっとご本人が一番つらいだろうな」と、とても心苦しく感じたことを覚えています。

できることなら入院は避けられた方が望ましかったのかもしれませんが、結果的には「**穏やかなホームでの生活**」を送るために必要な過程だったのかもしれない——そんなことを強く考えさせられるご相談でした。

～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。

seniorhousecom



【駅から徒歩25分の老人ホーム 🚶】

こんにちは、佐藤です。
昨日は西川口で見学同行
(今週は京浜東北線ウィークなようです)

私、改札を出て悩みます。。。

- ①バスで約5分（バス停は施設の目の前）
- ②徒歩で約25分（しかも雨降るかも）

今日のランチはシニアハウスコムの全メンバーでお好み焼きを美味しくいただきましたので・・・徒歩を選択 🚶
往復で約1時間のウォーキング
良い運動になりました

老人ホームの家族面会は通勤、通学と違って毎日通うものではありません
多少駅から遠い方が『面会+運動』と一石二鳥になるという前向きな考え方もありますね 😊

Instagram
はこちら 📌

@SENIORHOUSECOM



#有料老人ホーム紹介 #見学同行 #施設見学
#面会 #運動 #ウォーキング #介護 #福祉



👉公式 LINE
友だち登録は
こちらから



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。朝晩の冷え込みが日に日に増し、木々の葉も色づき始めました。秋の深まりを感じるこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

ルフランでは、体力測定や機能訓練を通じて「寒さに負けない身体づくり」を続けています。これからも皆さまが元気に笑顔で過ごせるよう、スタッフ一同サポートしてまいります。

ご利用者さまの回復事例

● 70歳・女性

通所を始めて3ヶ月。最初は坐骨神経痛の痛みが強く、歩くのもつらい状態でした。しかし、リハビリマシンでのトレーニングを続けるうちに少しずつ痛みがやわらぎ、今では「歩くのがとても楽になりました」と笑顔で話されています。スタッフもその変化に驚くほどで、姿勢も安定し、動作もスムーズになりました。

現在は週1回から週2回の通所に増やされ、さらなる体力向上を目指して頑張っております。

● 70歳・男性

見学に来られた当初は、手すりを掴まなければ立ち上がることができず、歩行もとても大変なご様子でした。

しかし通所を始めて1ヶ月、少しずつ筋力とバランスが安定し、今では手すりなしで普通に歩けるようになりました！

日常生活も無理なくこなせるようになりご本人の笑顔も増えています。

現在は週1回から週2回の通所に増やされ、さらなる体力向上を目指して頑張っております。担当ケアマネジャーもその変化に驚かれ、ご家族からも感謝のお言葉をいただき、スタッフ一同とても嬉しく思っております。

● 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

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

訪問介護