

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8年2月 第245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

—— 企業の善意を知る ——

コンビニのトイレを、私たちはあまりにも自然に使っています。「何も買わずに出ていいのかな」そんな小さな迷いを、一度は感じたことがあるのではないのでしょうか。

コンビニエンスストア大手のローソンは、1997年から「トイレ開放」を正式に宣言しています。今では全国で、1日100万人規模が利用しているとも言われています。困ったとき、誰でも使える場所がある。これは間違いなく、企業の善意から生まれた、社会的価値の高い取り組みです。

しかし、2016年に竹増貞信社長が就任した当時、「汚い」「臭い」という声が、想像以上に多く寄せられていたそうです。便利なはずのサービスが、いつの間にか企業の評価を下げてしまう。この状況を前にして、「このままではいけない」と感じたのは、経営者として極めて自然な判断だったと思います。

そこで社内では「一度、トイレに焦点を当てよう」という動きが始まりました。顧客のために始めた取り組みを守り、続けていくための見直しです。



『アートトイレ2025』
8作品を新たに展開！

話題になったのは、その後語られた社長の“本音”でした。「商品を買わずにトイレを使う人」に対して、感情的な怒りや非難があったわけではありません。むしろ、非常に冷静で、現実的な言葉でした。

非常に冷静で、現実的な言葉でした。

「次に使われる方、掃除をする方のことを思い浮かべて、丁寧に使ってほしい。商品を買わない方がいてもよいが、買っていただいたほうが、トイレのメンテナンスもきちんとできる」

この言葉が「正論すぎる」と受け取られたのは、強い否定だったからではありません。あまりにも“現実そのもの”だったからです。

この話は、私たち介護業界にも、そのまま当てはまります。介護は、社会にとって不可欠な仕事です。人の尊厳を支え、人生の最後に寄り添う。その価値を疑う人はいません。一方で、介護業界には「お金の話をするのは不謹慎。コスト削減は悪。利益を出すことに違和感がある」そんな空気が、今も残っています。

しかし、現実はどうでしょうか。掃除が行き届いたトイレにはコストがかかります。質の高い介護には、人件費も教育費も必要です。収益がなければ、善意は続かない。これは冷たい話ではなく、事実です。

「なくてはならない仕事をしている」それだけでは、事業は守れません。現実から目を背けた組織は、静かに、確実に、淘汰されていきます。

本当に大切なのは、善意を“続ける力”を持つこと。その覚悟を持てるかどうか、これからの介護事業者に関わられているのだと思います。



私は日頃「表の非効率と、裏の効率」という話を、繰り返しています。介護の現場では、ご利用者と向き合う時間は、決して効率だけで測れるものではありません。むしろ、ゆっくり話を聞くこと、寄り添うこと、待つこと。一見すると非効率に見える時間こそが、最も大切です。だからこそ、その時間を守るために、裏側の仕事は、徹底的に効率化しなければならない。書類の整理、事務作業、仕組みづくり。そこに無駄があれば、本来ご利用者に向けるべき時間が削られてしまいます。

トイレをきれいに保つには、売上が必要です。介護の質を守るには、経営の視点が欠かせません。「非効率を大切にするために、効率を追求する」この矛盾に向き合えるかどうか、経営者としての覚悟だと思っています。きれい事だけでは、大切な人を守り続けることはできません。現実に関心を向け、仕組みを整え、そのうえで、人に時間を使う。それが、私たちアスモが目指す経営なのです。

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12月の活動実績 = 6,085Pとなり、これまでの累計数は、1,146,480P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。

冬でも**要注意**?! 隠れ脱水症状



体内の水分量が不足した時に起きる「脱水症」、その中でも本人も周囲も気づかないうちに脱水状態に陥ることを「隠れ脱水」と言います。

特に冬場は、夏場と違って汗をかく機会も少ないので体内の水分が知らず知らずのうちに失われていきがちですし、最近には特にマスクをしていることで口腔内が潤い、喉の渇きも覚えにくくなっています。

今回は、冬にこそ気を付けたい脱水症状と、その予防策をご紹介します。

こんな症状が現れたら注意!

- ・皮膚の乾燥や、唇がカサカサしている、指先が冷たい、口の中や喉が渇くと感じる場合は、**軽度の脱水症状**を疑う必要があります。
また、手の甲の皮膚を摘んだ後にすぐ戻らない場合や、爪を押して色がすぐ戻らない時も、乾燥しているサイン。すぐに**十分な水分**、出来れば**経口補水液**を摂取するようにして下さい。
- ・更に、軽度の状態から症状が悪化すると、**頭痛や吐き気**を訴えることもあります。
また、体から水分が抜けたことにより体重が減少したり、**嘔吐や下痢**など、明らかな体調異常が見られたりすることもあります。
- ・**なんとなく体がだるい、集中力が続かない**、といった体の不調も隠れ脱水症のサインである可能性があります。また、そういった不調が数日続いている場合には慢性的に脱水症状が進行しているかも知れないので、**冬場でも油断せず、こまめに水分を摂るようにしましょう**。
- ・水分補給をされる際には、**お白湯**か**ハーブティー**が適しているとされています。
また、利尿作用のある**アルコール**や**カフェイン**が多く含まれる**紅茶**、**コーヒー**、**緑茶**は水分補給に**あまり適していない**ため、注意が必要です。
温かい**お白湯**を飲んで、体の内側から暖まりつつ水分補給をするのが、今の時期には**おススメ**です。

普段から出来る予防法

・やはり一番効果的な予防法は、**水分を補給すること**です。あまり間を空けないように注意しながら、定期的に水分補給をしましょう。

こまめに摂取するのが難しい場合は、時間を決めて摂取するのが良いでしょう。

起床時・食事前・入浴後・就寝前は特に水分補給が必要な時なので、積極的に摂取しましょう。

・食事によって水分を摂取するのも有効な予防法です。🍷

特に水分を多く含んだ野菜やスープ類を召し上がるようにするといいでしょう。🍷

根菜や葉物野菜をたくさん入れたスープ、お味噌汁などは、体内に水分を補充しやすい食品です。

また、水分を多く含む**フルーツ**、**ゼリー**や**水ようかん**などの、**水分を凝固させた食べ物**からでも、水分を摂取することは可能です。

意識して「水を飲まなきゃ」と思わなくても、おいしく食べられるもので、自然と水分を摂取するのも、いいかも知れません。

・乾燥した空気は隠れ脱水症を引き起こしやすいので、加湿器を使って部屋の湿度を管理しましょう。**室内の湿度を50~60%に保つこと**で乾燥を防ぎ、喉と肌の潤いを守ります。

隠れ脱水症は**肌からの水分蒸発**によっても引き起こされます。

特に、湿度が低く、乾燥する季節は水分蒸発が進むため、より隠れ脱水が起きやすい傾向にあるのです。





新人相談員の玉内です。よろしくお願いいたします！



出身地：愛知県 刈谷市
住まい：東京都 東大和市
相談員歴：1年
(2025年入社)

**老人ホームを“知ってみる”
ことからお気軽にご相談ください！！**

玉内 和志(44歳)

介護未経験からのスタートではありませんが、日々のご相談を通じて、介護に関わる皆さまのご負担の大きさを実感しております。
常に学ぶ姿勢を忘れず、お一人おひとりに丁寧かつ責任ある対応を心がけ、安心してご相談いただけるよう、分かりやすい説明に努めております。



家族構成	◆妻、長女（18歳）、長男（16歳） ◆母、兄（愛知在住）
趣味	【音楽鑑賞】息子が8歳から習っているフルートの影響で最近クラシックを聴いています。 【サッカー観戦】小学校からサッカーを習っていたため、自然と観るようになりました。
青春の思い出	【中学時代】愛知県大会の決勝で名古屋グランパスJrにPK戦で負け、そのPKを外して全国大会の夢を断ち切ったこと。（さすがにへこみました😓）
職歴	【愛知】印刷業13年、自動車関連業8年 【東京】有料老人ホーム紹介業1年目
座右の銘	【人に喜ばれる仕事をする事】アスモの社是です。

相談員：玉内 ～ 初めのご相談者「U様のエピソード」～ をご紹介いたします。



- ・お住まい：板橋区
- ・性別：男性
- ・年齢：89歳
- ・介護度：要介護2

■相談内容

50年もの長い間、奥様は寄り添いながら介護を続けてこられました。最近では、トイレに行くたびに汚してしまうことがあり、その都度、奥様が掃除をされる状況が続いていました。1日にトイレへ行く回数は20回ほどに及び、日々の積み重ねにより、次第に奥様の腰も曲がり、杖なしでは歩くことも難しい状態になっていました。身体的にも精神的にも、限界が近づいている様子でした。

■対応

ご本人様はパーキンソン病ホーエン・ヤール分類3以上であったため、埼玉県のホスピス型施設と、群馬県の介護付き有料老人ホームをご提案いたしました。

■結果

両施設に見学同行し、最終的に群馬県の介護付き有料老人ホームを選ばれました。決め手となったのは、距離・価格ともに群馬県の施設のほうが負担は大きかったものの、施設全体のあたたかい雰囲気により、「ここなら安心してお願いできる」と感じていただけました。

■その後のエピソード

入居後1か月が経過し、奥様のご様子をご本人様の施設での暮らしについて伺うため訪問いたしました。まず、奥様の表情が明るくなっており、杖なしで歩かれていて、腰もほぼ真っすぐに伸びていました。まるで別人のような変化に胸が熱くなりました。ご家族から大変感謝のお言葉をいただき、私自身も幸せな気持ちにさせていただくとともに、「この仕事をしていて本当によかった」と心から感じた瞬間でした。

Instagram
はこちら 📌



@SENIORHOUSECOM

公式 LINE
友だち登録は
コチラから 📌



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ございます。寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる季節となりました。皆さま、体調を崩されることなくお過ごしでしょうか。日々元気に過ごすためには、**「介護が必要となる原因を知り、今からできることに取り組む」**ことがとても大切です。今月は、介護が必要となる主な原因についてご紹介いたします。

🌸 〈要介護者となる主な原因〉

- 第1位：認知症 23.6%
- 第2位：脳血管疾患（脳卒中） 19.0%
- 第3位：骨折・転倒 13.0%

🌸 〈要支援者となる主な原因〉

- 第1位：関節疾患 19.3%
- 第2位：高齢による衰弱 17.4%
- 第3位：骨折・転倒 16.1%

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和4(2022)年）

これらの結果からも分かるように、筋力の低下・バランス力の低下・活動量の減少は、介護につながる大きな要因のひとつです。

① 認知症にならないためにパワーリハビリで出来ること

私たちが提供するパワーリハビリは、筋力をつけるだけの運動ではありません。座って安全に行えるマシントレーニングを通して、脳と身体に心地よい刺激を与えることで、“生活の変化”として実感されやすいのが特徴です。認知症は薬だけでなく、活動量・睡眠・痛み・不安・閉じこもりなどの影響が大きいと言われます。パワーリハビリは、これらの悪循環を断ち切り認知症の進行予防やBPSD（不穏・拒否・抑うつ）の軽減につながる可能性が期待できます。

② 転倒・骨折しないためにパワーリハビリで出来ること

運動量低下により下肢筋力・体幹機能・バランス能力が低下すると、ふらつきやつまづきが増え、転倒・骨折リスクが高まります。当事業所ではパワーリハビリを実施し、下肢筋力（立ち上がり・歩行の安定）や体幹保持、バランス能力（方向転換・停止動作の安定）を中心に改善を図ります。これにより歩行のふらつき軽減、立ち上がり動作の安定、転倒不安の軽減を目標とし、転倒・骨折リスク低下につながる可能性が期待できます。

最近、閉じこもり・意欲低下・物忘れの進行、ふらつき・転倒リスクの増加が気になるご利用者様が増えています。当事業所ではパワーリハビリを中心に、筋力・バランス改善+通所による会話刺激を同時に行い、認知症進行や転倒・骨折リスク低下につなげています。「外出が減った」「転倒歴がある」「歩行が不安定」「気力が落ちた」など該当する方がいらっしゃれば、ぜひ当事業所をご紹介ください。



● 施設内の季節の飾り 雰囲気作り担当：柳瀬 貴代江



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
たんぼぼ介護 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