

アスモ新聞はアスモのホームページ [www.asumo-kaigo.jp](http://www.asumo-kaigo.jp)からもご覧になれます。  
上記のアドレスか【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。



## 「人生今が一番若い」



代表取締役 花堂浩一

東日本大震災後、最も多く唄われた歌、「上を向いて歩こう」は、東北で被災した人々に勇気と希望を与え、元気が出る歌として震災復興ソングとされています。

「上を向いて歩こう」「見上げて

ごらん夜の星を」という私の世代、坂本九のイメージしかない人が多いのではないのでしょうか。7月7日、永六輔氏の訃報が流れました。もちろん永六輔氏については「浅田飴」のコマーシャルなどで知ってはいましたが、坂本九の名曲の多くに作詞家として関わっていたことは、存じ上げていませんでした。



永六輔とはどんな人物なのだろうかと調べてみると、「上を向いて歩こう」は、私が生まれた1961年、NHKの人気歌番組「夢であいましょう」の10月、11月の今月の歌としてはじめて紹介されました。この歌は、永六輔氏とある人物との偶然の出会いから始まります。

この起こりは、作曲家の中村八大さんが渡辺プロダクションの社長、渡邊晋さんから「映画用の新曲を10曲程、しかも翌日までに書くように」と発注を受けたことでした。まだ、当時の八大さんは、作曲家としては何の実績もありませんでした。で、どうしたものかと、呆然と有楽町日劇の前を歩いていました……。

その時、同じ有楽町を歩いていた永さんは、偶然、八大さんと鉢合わせします。早稲田大学の先輩の八大さん！すでに、その時点で八大さんは、日本屈指のジャズピアニストとして名をはせていました。永さんは八大さんに、こう声をかけられました。

「君は、放送作家をしている永君じゃないか？」……

すでに、永さんは、売れっ子の放送作家でした。先輩後輩は絶対的な関係です！

「だったら……作詞は出来るよね！！！！！！」「は、はい！ で、できます」……そして、まだ作曲の仕事をしているわけではない若きジャズピアニストの八大さんと、作詞など生まれて初めての永さんは、その夜、八大さんの家で、作詞作曲の共作を始めます。

六八コンビの誕生でした。

さらに私を驚かせたのは、永六輔さんが79歳のときラジオ番組で発言したコメントです。「上を向いて歩こう」は、60年安保闘争に敗北して帰途に就いた時の心情を書いた歌だと。

永六輔さんは、60年安保の闘争に加わって、日本中の若者が戦後の廃墟から立ち上がるため、仕事を減らしても、政治を変え、日本の平和を守る、という気持ちを体制にぶつけて行きますが、大衆の運動が挫折していく。それをむなしく思い、悲しむ…この永六輔氏の「悲しいけれど、泣いてはいけない…」という気持ちが、「上を向いて歩こう」には込められているのです。

そして皮肉なことにその数年後、この歌は、「スキヤキソング」として米ビルボード(Billboard)誌で1963年6月15日に週間ランキング第1位を獲得。ビルボード誌1963年年間ランキングでは第10位を記録しています。いまだやぶられていない名曲なのです。



主義主張は人によって様々ですが、国を思う多くの若者がいたからこそ、今日の豊かな国が築かれたといえます。そして今、未だかつて世界のどの国も体験していないような少子高齢化を迎え、様々な問題が浮き彫りになってきています。こういった多くの課題を、他人事ではなく我々自身の問題と捉え、地域社会の課題を解決できる事業所を目指していきます。

永六輔氏は生前、こんな言葉を残しています。

人間、今が一番若いんだよ。

明日より今日のほうが若いんだから。

いつだって、その人にとって今が一番若いんだよ。

『人生今が一番若い』。

こう考えれば、今が一番学べるし、一番行動できる時なんだよ。



こんにちは。相談員の佐藤です！

今回は、先日地域の皆様に「高齢者の住まい」に関するセミナーをさせていただいた際の模様をお知らせします。

当日は、恐縮ながら私が講師として、高齢者の住まいの種類やお金、探す際のポイントなどをお話しさせていただきました。どんな内容を話したのか、少しだけですがご報告します。



## テーマ「高齢者の住まいの選択肢」

### 1. 高齢者の住まいの選択肢

「介護付き」「住宅型」「サ高住」の特徴や介護サービスの違いなどをご説明させていただきました。入居される方にとって、「どういったサービスが必要なのか」を決めることが施設探しの第一歩です。



### 2. ホームでの暮らし

1日の過ごし方、レクリエーションや医療連携、リハビリなどについてのご説明をさせていただき、「ホームでどのような生活を望まれるか」に合わせて、ホームでの対応をしっかりと確認しましょう。

### 3. 料金や契約の仕組み

地域による料金相場、入居一時金の返還制度、月々の費用などについてご説明しました。費用面はお金に関することですのでとても大事なことといえます。求めるサービス、立地に合わせた料金設定が大切です。



### 4. ホーム選びのポイント

これまでの相談対応を元に、ホームの選定、ホーム見学の際のポイントをお話しさせていただきました。「なにが必要で、なにを優先し、将来どんな生活を望むのか」がホーム選びにおいて大切な事だと思えます。

## 居宅介護支援

先日、ある外国の方と話をする機会があり、改めて考えさせられることがありました。3. 11における日本人の秩序ある行動について、世界の知ることとなった一方、多くの日本人が影響を受ける「魔法言語」があることを知りました。それは、『みんなやってる(から)』…。諸外国にはないこの「魔法言語」に日本人は弱いようです。

各国の特徴を比喻したある有名なジョークがあります。豪華客船が沈没して、多国籍の人々が救命ボートに乗りました。しかし定員オーバーで男の乗客たちに降りてもらわないと、沈んでしまいます。そこで人々はどうしたかというところから、アメリカ人に対して「あなたはここでヒーローになれる」と言った。アメリカ人はガッツポーズをして海に飛び込んだ…。イギリス人に対して「あなたは紳士だ」と言った。イギリス人はうなづいて海に飛び込んだ…。ドイツ人に対しては「あなたは飛び込まなくてはならない、それがルールだ…」と言うと、ドイツ人は納得して海に飛び込んだ…。中国人に対しては「海に美味しそうな魚がいっぱいお金を啜って泳いでますよ」と言う、中国人は我先に飛び込んだ…。

そして日本人に対しては「あなた、飛び込まなくていいんですか？他の人はみんな飛び込みましたよ」……。

障がい、高齢、疾病、出生、貧困、学歴、容姿、性、国籍等々…それぞれの特徴(短所とってしまうことも含めその人の特徴、個性と言え)を前提として付き合うことができれば…人間関係、即ちお互いにとってより良好な関係を築いていけるのではないかと…と思う今日この頃です。



# たんぽぽ介護

## 高齢者の脱水症状

### ☆高齢者と水分について

- ①もともと高齢者は体内の水分が少ないため、普段より多く汗をかくだけでも脱水症の原因になります。周囲はコンディションを気遣うことが大切です。
- ②私たちは、一日に約2.5リットルの水をやりくりしている。食事や飲料、体内で生じる水分の合計と排出される水分の量が同量であること。

### ☆生活環境からチェック

- ・室内の設定温度が28度を超えている。
- ・室内の風通しが悪い。
- ・直射日光の当たる部屋にいる。

### ☆生活態度からチェック

- ・一日中長袖厚着でいることが多い。
- ・水分摂取量が少ない。
- ・急速な食欲の低下。

## 高齢者の脱水症状を見逃さない方法

1. 痰が絡んだ咳を繰り返す ・ 水分補給で痰が出しやすくなる。
2. 脇の下に汗をかかない ・ 脱水状態になると湿り気がなくなる。
3. ハンカーフサインを確認 ・ 手の甲の皮膚をつまみ上げて脱水状態をチェック、脱水を起こしているとしばらく戻りません。

普段と違う様子を感じたら脱水を疑ってみましょう。

## 夏野菜の時短料理



### 生姜香るなすの肉巻き

材料(2人分)



- 茄子 2つ
- 豚のこま切れ 巻く分
- 味噌 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- はちみつ 小さじ2
- 生姜 1かけ

1. 茄子を8つに切る。片栗粉をまぶす。
2. 肉を巻いていく。フライパンに油をひき両面を焼いていく。
3. すった生姜と調味料を加えてとろみが出たら完成。



### ササミキュウリの中華風サラダ

材料(2~3人分)



- きゅうり 2本
- ささみ 1~2本
- ☆ゴマ油 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆酢 大さじ2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆塩 適量

1. きゅうりは千切り、ささみはレンジでチンか、茹でて火を通し、さいておく。
2. ☆を全て混ぜ、ドレッシングを作っておく。
3. ささみが冷めたら、1と2を混ぜて冷蔵庫で冷やす。

# 福祉用具レンタル・販売 住宅改修

離床に向けたワンポイントチェック

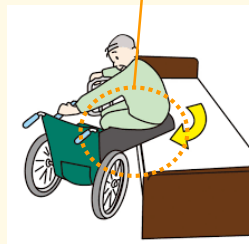
## 福祉用具で介助者の負担を軽減しましょう！



こんにちは！相談員の佐藤英郎です。  
ベッドからの移乗は、できるだけ負担を少なくしたいものです。スライディングボードや回転板、ベルトを使うことで、楽に移乗できるようになり、介助者の負担軽減だけでなく、ご利用者も気遣いをせず、気楽になります。

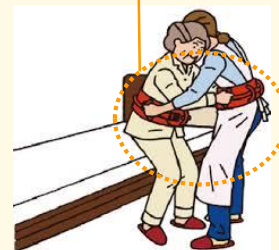
移乗介助機器  
(非装着型)

スライディング  
ボード



移乗介助機器  
(装着型)

介助ベルト



## おすすめ福祉用具

※介護保険でレンタルできます！

### イージーグライド (移乗補助具)

- 座ったままお尻を滑らせて移乗可能
- 表面は滑りやすく裏面には滑り止め帯付き
- 高い強度と優れた柔軟性で、さまざまな移乗先に対応
- 両端を折り曲げられ、突起物などから身体を保護



### フレキシブル ハグ

- よりしっかりと保持できるスライド式の横ハンドル付き
- 身体に食い込みにくく支持しやすい幅広ベルト
- 全周にハンドル付き
- 介助する方も装着することで、介助される方がつかまることができる



# 暮らしと相続

平成27年1月から、相続税および贈与税のルールが大幅に変わり、課税対象となる方々が増える見込みです。当社にもいくつかお問合せがあったことで、専門家のご意見をお聞きし共に勉強していきたいと思い、平成27年3月号の紙面より、「暮らしと相続の相談窓口」を運営されている相続法務 成城事務所の門脇紀彦先生に記事連載のお願いをいたしました。

Q: 遺言書を遺そうと思うのですが、どのような方法で作成するのですか？(前回の続き)

A: 前回は2種類ある遺言書のうち、1つ目の自分が書く遺言書である「自筆証書遺言書」をご説明しました。

今回は、もう1つの遺言書である「公正証書遺言書」をご紹介します。

公正証書遺言書は、公証役場で作成します。ご自身の具体的な遺言内容を公証役場に伝えれば、公証役場が文章を作成してくれます。これに加えて、遺言書を作った経緯や家族への思いをご自身が考えた文章で遺すこともできます。これを「付言事項」といいます。公正証書で作成した場合の最大の利点は、「自筆証書遺言書」と異なり、家庭裁判所の検認の手続きが必要ないことです。そして、なによりも、遺言書原本を公証役場が保管・管理しますので、紛失や第三者の偽造の心配が全くありません。「自筆証書遺言書」に比べると公証役場の作成手数料が必要ですが、その分、安全安心な遺言書を作ることができます。

いざ遺言書を書こうと思っても、なかなか筆が進まないものです。

当事務所では、お客様のお話をじっくりお聞きし、お客様のオリジナルの遺言書のご提案をさせていただきます。

ご相続の生前対策についてのお問い合わせはこちらにご連絡ください。

「アスモさんの紹介で」と言っておくとご相談は無料になります。



東京都世田谷区祖師谷3丁目4番7号伊地智ビル1階  
「暮らしと相続の相談窓口」  
相続法務 成城事務所  
東京司法書士会世田谷支部 支部長 門脇紀彦  
電話03-5429-1096

## 東京リハの言語聴覚士に学ぶ 1分嚥下体操

夏も近づき暑さの厳しい日が続いていますが、皆様心身ともにお元気でお過ごしでしょうか。夏といえば祭りやラジオ体操などの地域行事が多く、水筒を持って移動する機会も増えると思います。外でも安全に飲んで・食べて・遊びたい!! そんな人に是非読んでいただきたいです。前回は理学療法士による転倒予防のお話がありましたね。今回は言語聴覚士から飲み込みのお話をしたいと思います。

私たち東京リハビリ訪問看護ステーションでは“予防”に重きを置き、訪問看護での健康管理、訪問リハビリでのご自宅でのリハビリテーションを提供しています。

今回、リハビリのプロ(言語聴覚士)が教える、安全に食べるための体操をご紹介します! 食事前の1分で行える体操なので是非試してみてください!!

**たった1分!!**  
**一人でできる! 飲み込みの体操!**

一つでもチェックがあった人は食事の前に体操しましょう! チェックのない人も周囲の人に教えてみんなで楽しく食事をしましょう( ^o^ ) /

### 1、嚥下おでこ体操 ※高血圧の方は無理しないでください。

- ①手のひらでおでこを押します。
- ②手のひらに負けないようにおでこで押し返します。  
このとき、喉(青い部分)に力が入っていることをご確認ください。
- ③これを5秒×3回行います。



その他にも、リハビリのプロが教える“健康を保つ”、“病気を予防する”コツはたくさんあります。お一人お一人の悩みやお身体にあったプログラムの提供を、それぞれの専門職がサポートいたします。

※私たち東京リハビリ訪問看護ステーションでは、介護保険、医療保険、自費のいずれかでご利用できます。相談のみでもお気軽にお電話ください。

★体調・栄養の相談…看護師   ★からだのプロ…理学療法士、作業療法士  
★ことば、飲み込みのプロ…言語聴覚士   ★こころと認知のプロ…作業療法士

### こんな人は要注意! 飲み込みチェックリスト

- 食後のどがゴロゴロする
- 喉に食べ物が引っかかる
- むせる(食事中にせき込む)

### 2、お口の体操

- ①大きく口を動かして、「パンダのたからもの」と5回言います。  
これを言うだけで飲み込みに必要な舌の筋肉の運動になります。  
大きな声で言えると完璧です!



東京リハビリ訪問看護ステーション サテライト中野  
〒165-0026 東京都中野区新井2-3-10 平井ビル202  
TEL: 03-5343-7731 FAX: 03-5343-7732

ケアプラン作成 在宅介護センター・アスモ  
TEL 03-5318-4007  
FAX 03-5318-4008

福祉用具レンタル・販売・住宅改修 在宅介護センター・アスモ  
TEL 03-5318-4007  
FAX 03-5318-4008

訪問介護 たんぽぽ介護  
TEL 03-5318-5731  
FAX 03-5318-4008

有料老人ホーム紹介 シニアハウスコム  
TEL 03-5318-4017  
FAX 03-5318-4008

