

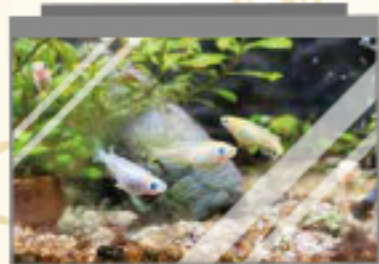


新しい命 -メダカ-

介護老人保健施設 オアシス [事務管理課]
橋本 俊宏

メダカを飼い始めたのは、14年前になります。近所の散髪屋さんで飼っているメダカが増えた為、当時2歳になる息子へ譲っていただいたのがきっかけです。

毎年春になると、浮き草に卵を産卵。他のメダカに卵を食べられないよう、卵を別の水槽に移し、少し大きくなると元の水槽に戻すを繰り返し、我が家のメダカもいつの間にか大所帯となりました。どれも同じように見えるメダカですが、じっくり観察すると1匹1匹の個性が見え



ます。水槽に寄ると、顔をよこせと水面に上がってくるメダカ、いつも追いかけられているメダカ…

水槽のメダカ密度が高くなると、息子や娘の友達に無理やりメダカを引き取ってもらう事が何度かありました。今でも元気に泳いでいる話を聞くと「ありがとう!!!」と、とても嬉しく思います。今年の春も無事に産卵を終え、新しく家族が増えました。

我が家の息子も娘も思春期を迎え、あまりメダカに興味を示さなくなりました。餌やりや水槽の掃除は専ら私一人の担当となりましたが、これからは、新しい命が繋がっていくことを楽しみにしています。

教えて!

あなたの○○

グループホーム オアシスキズリ
介護職 佐山 正憲

体調管理「筋トレで若々しい身体」

「老化に抗う」をテーマに、ジム通いと自宅での自主トレに日々励んでおります。きっかけは8年前のある日、ふと脱衣場の鏡を見た時に姿勢の悪いおなかのポッコリとおっさんが映っていたのです。これはイカン! 体の再構築をしなければと風呂場でスクワットを始めたのがはじまりです。2015年からはパーソナルジムでマンツーマンのウエイトトレーニングをしています。初めてジムに見学に行った時の質疑応答。Q「1時間くらいやるんですか?」A「15分から20分ですわね」Q「えっ?そんなに短いですか?」A「それ以上できないですよ(笑)」忘れもしない…。初めてのトレーニングの帰り、自宅玄関の段差でこけました!短時間でしっかり追い込んでいたのだとわかってきました。筋肉は日々合成と分解を繰り返しています。筋トレによって合成を高めれば、いつまでも鍛えることができるのです。加齢には抗えませんが、老化は自分次第です。みなさんもカッコいい身体を目指しませんか?



教えて! オアシスに入職してよかったこと

オアシスでは勉強会や研修制度が充実しています。感染症や腰痛予防、外部から講師の先生をお招きしての特別講座など、専門知識を学べる多くの機会があります。接遇研修もあり言葉遣いやマナーも学べ、社会人としてのステップアップにつながっています。職員同士もお互いに助け合い、協力しあえるので、働きやすい環境です。

公文レイナのちよこっと風水

血液型占い

- みなさん、こんにちは!今回はご利用者様からいただいたリクエストから「血液型占い」に触れさせていただきました。意外にも、ご自分の血液型を知らない方が多数おられたため、この機会に血液型の認識も、良かれし!と考えた次第です。
- A型** A型の脳は海馬が発達、記憶力は抜群で脳筋を衰えやすい人
 - 几帳面で慣れないことに慎重、慣れれば強い、大膽さもあり。
 - 周囲に気遣い、自己制御が強く頭脳より五感を使う人。
 - 情緒的に物事を捉え情を大切に、イヤの時は一断し切る。
 - 怒りが飛んだり、変えたりする。一から物作りは苦手かも。
 - 忍耐力はあるが苦勞性でよくよく考えようとする。
 - 恋愛:男性は多少の迷いがある人。情家は女性に男女タイプで強い母性本能。
 - B型** B型の脳は前頭葉が発達、典型的な一点集中主義に徹する
 - 思い立ったらすぐに行動し、周りが見えていない集中型。
 - マイペースなので独創的でユニークさを発揮する人。
 - 負けず嫌いで、評価にこだわり我を押し通す人が多い。
 - 論理的で結論は早い、つい感情の説明が飛び回るとは戸惑う。
 - 群れることを嫌う人。車刀種入で白黒ハッキリ、駆け引きなし。
 - 恋愛:男性はポジティブと自己中。女性に思い込みだらけ。
 - O型** O型は後頭葉、頭頂葉が発達。現実を把握し本音はすぐに明かさない
 - 現実的で情報収集能力は抜群、うかつに自身の事はしない。
 - 細かなことにこだわらないアウトサイドをおおらかに見える。
 - 自身の幸せを念頭に合理的、打算的を追求する面も。
 - 聞き上手でお相手に好印象でも同意はしないが同意もなし。
 - 本質はリアリストだが言はせたい一心でロマンチックに。
 - 恋愛:男性は寛容だが嫉妬一途。女性に芯が強く、とことん我慢強い。
 - AB型** AB型はA,B両面と逆説を帯び奇想天外、表現はストレートだが核心を突く
 - 冷静沈着で客観性の持ち主。正しいなら意見も突く一面あり。
 - つかみどころがなく見えるのはABの切り替え上手から。
 - 感受性が強くシャイなタイプ。人や物の執着心はほどほどの人。
 - 二人人格でなく、A,B双方の特徴2型と逆説的な思考も持つ。
 - 距離のない方向転換が可能。その為怒りの地雷もわかりにくい。
 - 恋愛:繊細な一面と少年の心。女性に熱しやすく冷めやすい小悪魔。

血液型は様々な分類法があります。今回はABO式血液型の分類に加筆した内容です。ちなみに日本人の血液型の割合はA型40%、B型20%、O型30%、AB型10%です。単純に遺伝子レベルで4つの型にハマることは難解ですが、輸血医療の進歩等から今後も新しい科学的な観測が発見されるのを期待するところですね。

自己紹介

医療法人 陸星会
介護老人保健施設 オアシス
医師(医学博士) 朝長 毅



はじめまして。2022年4月から介護老人保健施設オアシスに管理医として勤務しております朝長毅(ともながたけし)と申します。この度、本広報紙「Azure」に投稿させていただく機会を得ましたので、簡単に自己紹介をさせていただきますと思います。

私は1984年に千葉大学を卒業後、8年間消化器外科に携わりました。その後、縁あってアメリカ国立衛生研究所(NIH)に留学したことを契機に、約8年間、転写制御機構の解明(ゲノムDNAからRNAが作られる仕組み)や細胞分裂時の染色体分配機構の解明等の基礎研究を行いました。このまま基礎研究者になろうかなと考えた時期もありましたが、私の心のどこかに患者さんに役に立ちたいという思いがあり、その後は主にがんの早期診断法の研究に携わってきました。

がんの早期診断の研究を始めた理由は、私が外科の研修医だったころ、がんの発見が遅れたために全身に転移を起こして痛み苦しむ多くの患者さんを診てきて、早期発見の重要

性を痛感していたからです。現在は医学の進歩により、より効果があつて副作用の少ない抗がん剤が開発されてきていますが、まだまだ薬で完全に治ることはないので、早期診断は重要です。近い将来、血液1滴でがんを早期に発見できる検査法を開発したいと考えています。

また私は、3年前から研究のかたわら、訪問診療を週1、2回のペースで行って来ました。なぜ訪問診療に興味を持ったか、その根底には研修医時代のoversurgeryがあるように思います。当時の外科医はがんはメスで全部治せるという過信があり、そのため患者さんに無益な苦しみを与えてきた時代でした。その経験から、人生の最後をいかに楽に迎えることができるか、そのお手伝いができればと考えたのだと思います。今回オアシスにお世話になることを決めたのも、その一環のように思います。

病気の早期診断と終活は一見真逆のように見えますが、目的は同じで、人にとっての幸せです。私の残りの人生、この2つの重要な命題に挑戦し続けていきたいと考えています。

四季折々の花樹に囲まれ、
優しさと上質を備えた新感覚デイケア

デイケア オアシス寿安

— 通所リハビリテーション —

〒547-0012 大阪市平野区長吉六反1丁目5-5 (大阪市立クラフトパーク北側)



ご利用・体験 申込み受付中!!

理念

“安心・健康”を提供します

運営方針

- 1.利用者中心のサービス
- 2.快適な環境の整備
- 3.地域社会への貢献
- 4.職員・組織の向上
- 5.健全な法人経営

冷やし飴の効果

木下内科クリニック ©06-6790-1200

本格的な夏を迎え、蝉の音が聴こえてきます。暑い中、買い物に行く途中、お茶屋さんで冷やし飴を売っていました。早速、買って飲んでみました。子どもの頃飲んでいた味と同じで、懐かしく思いました。

冷やし飴の事を調べてみると、原料である麦芽水飴は、腸の働きを良くし、便秘改善にも効果があり、生姜が入っているのが血行を促進して、冷えをとってくれます。さらに、殺菌作用もあり食欲増進にも効く、と記されていました。



今は、手軽に色々な清涼飲料水が手に入ります。冷やし飴を売っている所も少なくなっていますが、昔ながらの夏の飲み物を続けてほしいと思いました。
(看護師/K.K)

行事イベントのご紹介

介護老人保健施設 オアシス [入所介護] ©06-6790-1760

皆さんこんにちは、介護老人保健施設オアシスの入所介護では5月に各フロアで母の日イベントを行いました。

ささやかですが母の日のプレゼントとして、女性の入所者様には赤いカーネーションを、男性の入所者様には黄色いバラを全員にご用意させていただきました。

スタッフ手作りのペーパーフラワーのカー



ネーションやポスターを背景に記念撮影、皆さんとでもこやかに写っていました。また、ご利用者様とスタッフ一同で「かあさんの歌」や懐かしい童謡を合唱しました。短い時間でしたがご利用者様と楽しいひと時を過ごすことができました。
(介護福祉士/N.T)



脳年齢の若返りを目指して

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107

日一日と夏の気配を感じる季節となりました。デイサービスオアシス長瀬では毎日、パワーポイントを使った脳トレを実施しています。漢字や雑学クイズ、ことわざ、なぞなぞ、音楽、回想、人物当てクイズなど、ウェットに富んだ様々な問題を20分程度行います。

その問題数はなんと200以上!そのうち9割程度をO職員がインターネット等を駆使して頑張って作ってくれています。今まで



知らなかった雑学の知識を知ることができ「へえ〜!」「そうやったん!」「勉強になるわー!」など皆様から感想をいただいています。

人生100年時代と言われるようになりました。これからも楽しいクイズで脳年齢の若返りを目指しましょう!
(介護福祉士/N.N)



入所者様の満足を第一に

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200

本格的な夏に向け、暑い日が続きますね。

特養寿安では、毎月入所者様に参加いただける特別イベントを開催しています。

4月は施設の4階バルコニーにて、春の訪れを感じていただけるように「お茶会」を開催しました。久しぶりのお日様の下、心地よい風に触れ、笑顔いっぱいでおしゃべりを楽しめる方、涙を流される方もいらっしゃいました。

5月は特養寿安の創立4周年を記念して、プロの歌手にお越しいただき、地域交流室にてミニライブコンサートを



開催しました。一部ユニットは生中継で参加、皆様の思い出に残る素晴らしいライブとなりました。来年の創立5周年の記念イベントは何にしようかなと、早くも職員の心は1年後に向かっています。

今後も入所者様に特養寿安での生活を楽しんでいただけるように頑張っております。(介護福祉士/M.S)

季節を感じて

デイサービス オアシスきずり ©06-6723-0288

今年に入ってデイサービスオアシスキずりでは、ご利用者様参加型の新イベント「きずりアートギャラリー」を開催しております。書道家「川原先生」と、フラワーアレンジメントはなまる「山口先生」にその季節に応じた手作り作品をご協力いただき、玄関スペースに展示しています。

5月のテーマは『躍動』であり、ご利用者様にはこいのぼりの塗り絵をしていただき、先生方の作品と一緒に展示しました。ご利用者様がご来所された時に「きれいだな」「玄関明るくなったなあ」とお越しいただいた時から笑顔がふれるデイサービスとなりました。また来客の方からも「楽しそう」とご好評をいただいております。

コロナ禍で外出する機会も少ない中、デイサービスをご利用いただいている間だけでも季節感を楽しんでいただければと思います。(相談員/M.R)



新しい仲間をご紹介します

介護老人保健施設 オアシス [デイケア・ロング] ©06-6790-3300

蒸し暑い毎日が続く中、皆様マスク生活に慣れたとはいえ、いかがお過ごしでしょうか。

この度、デイケア・ロングに2名の新しい職員が加わりましたのでご紹介いたします。

『初めまして。嶺井(みねい)と申します。令和4年3月から働かせていただくことになりました。老健や特養(従来型)、ユニットケアでは介護を一通り経験しているものの、デイケアの経験は初めてです。頑張っておきますのでよろしく願いいたします。(嶺井)』

『4月から働かせていただくことになりました池田です。初めはわからないことが多く、教えていただく事も多いと思いますが、笑顔と元気でご利用者様に安心して喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。よろしく願いいたします。(池田)』

デイケア・ロングに新しい風が吹いたように、新型コロナウイルスが収まり、風通しの良い世の中になりますように...。(介護福祉士/N.M)



新しいメンバーのご紹介

ヘルパーステーション オアシス長瀬 ©06-6723-6553

皆様、こんにちは。ヘルパーステーションオアシス長瀬に2月より新しくサービス提供責任者として、私、本間が加わりました。初めは失敗も多く、関係者の皆様にはご迷惑をおかけしてしまいましたが、泉田管理者、田路サ責、ヘルパーの皆さんのご指導やフォローをいただきながら頑張っています。

定期開催のヘルパー会議では長い介護経験を活かし、床などからご利用者様の立ち上がりの方針、介護者の腰を痛めない方法や車椅子のブレーキの便利な活用法などをご紹介しました。実際、困っているご利用者様への対応、声掛けなど意見を出し合い、皆さんとも少しずつ馴染めていっているのかと思っています。

これからも既存ご利用者様のサポートや新規ご利用者様の依頼が増えるよう積極的に頑張っております。

自分で自分の自己紹介は、「ほんま」に困りました。
(サービス提供責任者/H.T)



イベント再開しました

介護老人保健施設 オアシス [デイケア・ショート] ©06-6790-3300

デイケア・ショートでは5月より外部の方にお越しいただくイベントが再開になり、皆様久しぶりのイベントに喜ばれていました。足爪ケアやフェイスマッサージ等の美容イベントや介護予防ヨガやリズム体操等、体を動かすイベントまで幅広く行っています。また、新しいイベントも予定していますので、楽しみにして下さい。

そして、今回も新メンバーのご紹介です。3月に入職した「奥立ちあき」さんです。優しい笑顔で日々頑張っています。どうぞよろしくお願い致します。

新メンバーを迎え、今後もスタッフ一丸となり、ご利用者様に楽しんでいただけるように頑張っております。(介護士/Y.Y)



ご家族様・関係者の皆様へ

読者アンケートご協力のお願い

本紙「Azure」のより良い紙面づくりに向け読者アンケートを準備いたしました。右記QRコードよりアクセスしてご質問にお答えください。ご協力よろしくお願いいたします。

読者アンケートフォーム
(期間:2022年9月30日まで)
アンケート実施中!

