

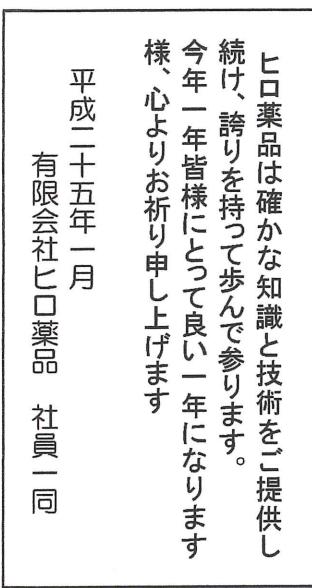
あつとほ～む☆たりひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年1月号 VOL.85



あけましておめでとうございます。



平成二十五年一月

有限会社ヒロ薬品 社員一同



皆様、昨年は大変お世話になりました。世間ではロンドンオリンピックや日食、スカイツリーなどが話題となっていましたが、今年はどんなことが待ち受けているのでしょうか



…認知症サポーター養成研修…

昨年の11月社員・スタッフ全員を対象としこの研修を受けました。これは、今後増えていく認知症の方を地域で支えていくこうと各市区町村が主体となり全国的に行なわれているものです。この取り組みにより、認知症という病気の理解が広まり、この病気になっても安心して暮らしていく街となっていくことが期待されています。

この研修は各地域や職場、学校などで行われており、今では全国で300万人以上が受講しています。皆様も町内会、サークルやご友人など何人かの集まりで受けることができます。区役所への問い合わせは下記となります。



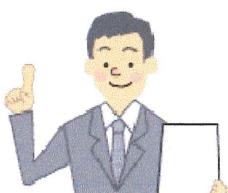
研修の様子

江東区の認知症支援係 (Tel. 3647-4398)



オレンジリング！です。

研修では、映像とその後の講義で約90分、病気の種類や症状、その方への望ましい接し方などを知ることができます。また受講修了者には“オレンジリング”がいただけます。これがサポーターの目印になります。薬局やお宅へ訪問するスタッフも身につけていますのでお気軽にお声掛け下さい。



ヒロ薬局介護サービス ケアマネージャー 森上登



言葉の贈り物～1 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。新たな気持ちで皆様に喜んでいただける内容、お役に立てる情報を伝えできれば幸いです。今年度のテーマは「言葉」です。これまで、数えきれない方々のご支援を頂きながら、何とか今のお役を与えて頂いている事に感謝すると共に、それまでにわたくしの意識や行動に良い影響を与えて下さった諸先輩方の言葉を思い出しながらその言葉の意味を再確認したいと思います。

第一号の言葉は「嫌ならいいんだよ」です。

この言葉は、弊社の高橋会長が社長であった時期に良く言われた言葉です。新しい取り組み、仕事、勉強等々、会長はいつでもわたくしに色々な場面を与えて下さいました。しかし、当時のわたくしは目の前の事に向き合う事で一杯一杯でしたので、次々に色々な事を言われると嫌な顔をしたり、明らかに不平を漏らした事もあります。そんな時に間髪入れずに言われた言葉が「嫌ならいいよ」でした。一般的に男性は結論を重視し、女性は過程を大事にすると言われています。まさに、会長は男性。細々した事を一切語らず、「やるか、やらないか」の二者択一。わたくしは「どうしてそれをするのか」を説明して欲しくて何度も問うのですが、「嫌ならいいよ、でもそれは自分の為でしょ」と少し補足して下さったのです。自分の為・・・でも会社の為、と未熟なわたくしはやっぱり腑に落ちない事が続きましたが、そのうち『嫌でやらないのではない』『やってやろうじゃないか』という思いが溢れ「やります」という返事が増えたのです。断る自分が悔しいという気持ちも強かったのだと思います。承知したからには、後戻りができません。しかし、そういった事を繰り返す度に色々な体験をし、知識も増え、それが仕事に生かせるのだと実感を持てる様になったと同時にどんどん仕事が好きになっていったのです。

今振り返ると、会長はわたくしの性格をよく知った上で「付き離し作戦」だったのかも知れません。まんまとそれに乗った訳ですが、体裁の良い会話だけしていたら、今は無かったと感謝しています。「褒めて育てる」とは子育ても人材育成にも共通する言葉と方針ですが、会長には褒めて頂いた記憶が薄いのです。「やるのが当たり前でしょ」と言われ続け、その言葉を信じ、行動し続けてきたからこそ、大切な会社を引き継がせて頂けたのだと思っています。「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」の諺の通り、やる前から結論を出すことは無いのですね。勉強は誰の為にするのか?何の為に仕事をしているのか?「嫌ならいいんだよ」という言葉の根底にあるものは、自己成長と貢献だと会社の理念にも通じている事に今更ながら、気付きました。でも、一つ間違えると喧嘩になりそうな言葉。使用上の注意は必要です。

みんなで健康!

冬季になるとインフルエンザと同様に話題に上がってくるのが、ノロウィルスです。非常に感染力が強く、集団感染となりやすいやっかいなウィルスです。

症状としては、発熱、下痢だけではなく嘔吐(おうと)を引き起こすことが特徴です。嘔吐の場合、適切に処理・消毒をしないとウイルスが残ります。乾燥しホコリと共に空気中に舞い上がり感染が広がっていく事もあります。

右記のような方法で確実に処理しましょう。また、空気感染に気をつけてマスクの着用もお忘れなく!

- 症状
- ・発熱
- ・嘔吐
- ・下痢

※使い捨てマスク 50枚入 1,000円(税込)

ノロウィルスにご注意を!



●嘔吐物の処理

加熱：85°C以上で1分間以上で死滅(推定)

消毒：漂白剤5mlを水1㍑に薄めたもので消毒

- 嘔吐で汚れた衣類は洗濯の前に加熱(煮沸)又は消毒(液に30~60分浸す)を行いましょう。
- 床やカーペットが汚れた場合には、消毒液を染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。

※ご注意

- ・衣類・床等が痛んだり、変色する場合がありますのでご注意下さい。
- ・漂白剤に記載の注意事項は必ずお守り下さい。
- ・また作り置きは効果が弱まってしまいますので、その都度作りましょう



ヒロ薬局本店 薬剤師 荒木隆弘

編集後記 『効果なし 鼻毛出しての 説教は』

皆様、あけましておめでとうございます。先日、妻に言われました。「子どもを(上手に)叱る時に鼻毛が出たら説得力ないね」…以後気をつけます。まだまだ未熟な川柳ですが、今後も世間の事や我が家家の事をネタにお届けさせて頂きます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ~む☆たりひむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年2月号 VOL.86

みんなで健康！

Q.

インフルエンザ

にかかったら

どうすればよいのですか？



インフルエンザにかかったら…

A.



- 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
 - 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
 - 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
 - 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
 - 発症後5日、かつ解熱後2日間は家で療養してください。
- 薬には飲み薬や吸入薬があります。薬は途中でやめずに最後まで使用しきってください。
- 咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、使い捨てのマスクを着用しましょう。



この2つ
は特に守
って下さ
いね！



ヒロ薬局さくらべーる 薬局長 杉本真弓

新コーナーです！

住宅改修
★成功例★

私たちが実際に係わった住宅改修工事で、ご利用者様に喜んで頂いている事例をご紹介させて頂きます。

今回は、「玄関の段差解消と昇降リフト設置」です。

改修前



玄関前に段差があるほか、車いすで出入りできるスペースもありません。

ウッドデッキの設置



玄関扉前にウッドデッキを設けることにより、車いすと介助者がゆったりと動ける広さを確保しました。

リフトの設置



さらにリフトを設置することにより、ウッドデッキと路面の間を安全に移動できるようになりました。
(※リフト機器はレンタル品)

ヒロ薬局介護サービス
管理者 三上雅史



言葉の贈り物～2 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

枳棘は鸞鳳の棲む所に非ず

(ききょくはらんぽうのすむところにあらず)

「志高き人物は居るところを選ぶべきであるという例えで、優れた者は低い地位に甘んじているべきではない」という中国のことわざです。高貴な靈鳥は、カラタチや棘のある茂みを住処としない事を例えて、人も大成を目指すものは、周囲の環境を整える、または悪環境に身をおかない事。という教えです。

このことわざは、もう25~6年前に、わたくしの少し年上の親友が教えてくれたものです。

その頃勤務していた先での人間関係や諸々の悩みに対して、「個人の努力でどうにもならない環境であれば、自分から身を置いてでも新しい自分にとってより良い環境で過ごした方が良い」と、高田馬場の喫茶店でメモ用紙にこの難しい漢字をスラスラと書きながら、諭してくれた時の事を今でも鮮明に覚えています。

初めて聞く言葉の意味を何度も確認しながら、次のステップに歩みだそうという気持ちが湧いてきたものです。

その小さなメモは、長い間お守りのように定期入れに挿んでいて、何かに悩むとそれを取り出して眺めたものです。

今は立場が変わり、働く場の環境をどれだけ良くしていくかが、わたくしの職務としての課題になっています。そしてその頃体験した色々な出来事は、これから行っていくべき解決策のヒントにもなっています。

「苦労は買ってでもしろ」ということわざに相対して、「しなくて良い苦労はしない事よ」とその親友は良く言ってくれたものです。買いたくなくても、突然難儀な課題が目前に迫る事も度々ですが、それを苦労と思わず取り組める力を培っていきたいものです。社員一人ひとりがやり甲斐、生き甲斐を持って仕事に励める職場を作りたいと、日夜思いを巡らしているものの、望む側、提供する側の意見をすり合わせるのには、まだ時間と忍耐とお金がかかりそうです。

訪問リハビリマッサージの

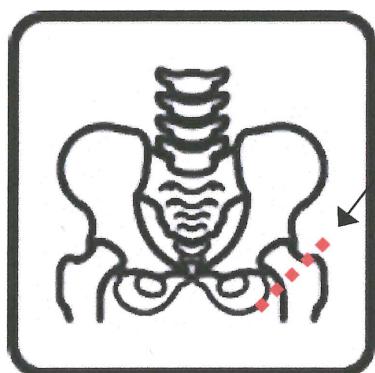
らくらく本舗りはびり屋

(だいたいにつけいぶこせつ)

「大腿骨頸部骨折」というケガをご存知ですか？

前編

あまり聞きなれないかもしれません、高齢者に多く加齢と共に増えていく傾向にあるケガです。今月はこのケガについてのお話です。



1

この部分が折れてしまうケガを大腿骨頸部骨折といいます。

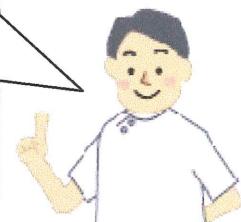
2

主な原因は“転倒”です。また、加齢とともに増える「骨粗鬆症(骨の中がカスカスになる病気)」も骨が折れやすい大きな要因となっています。

3

一般的には、治療は骨折した部位をつなぎとめる手術が行なわれます。入院期間も比較的長くなりがちで、リハビリも行うこととなります。

転倒には十分に気をつけましょう。来月はこの予防についてお話しします。



らくらく本舗りはびり屋
管理者 伊藤康彦

編集後記 『夫より 洗濯優先 風呂湯汲み』

最近、遅くに帰るとお風呂のお湯がありません。風呂の残り湯を洗濯に使っていますが、どうやら夜に洗濯するようになったようです。早く帰ってくるか遅くなるなら連絡を!ということになりました。これから早く帰らせて頂きます、はい。

森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たまひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年3月号 VOL.87

あっとほ～む研修

車いす体験！

今回は、普段介助する側として使用する車いすを改めて見直してみました。



はじめに、資料をもとに知識を確認したあと、実際に外に出て介助する立場とされる立場を交互に体験しました。乗る前の安全確認を行い、道路の状況に応じた介助、安心できる声掛けの仕方とタイミングについて繰り返し確認をしました。

▼車いすの乗り心地を体感



体験により感じたこと	今後、注意していくこと
●初めて車いすに乗ったが思った以上に振動が大きく感じる。	なるべく凸凹のない平坦なところを通るようにする。
●人や自転車が近づくと怖い。	歩行者や自転車との間隔はできるだけあけて移動する又は一時停止する。
●立ち止まって顔を見て声を掛けられると安心する。	背後や上からではなく、前や横から目線を合わせて話し掛けるようにする。

知識や技術の習得と共に、ご利用者様の側に立って考えることで皆様に安心して頂ける介助を心掛けていきたいと思います。

あっとほ～む サービス提供責任者
介護福祉士 岩井美奈

訪問リハビリマッサージの らくらく本舗りはびり屋

(だいたいにつけいぶこせつ) 「大腿骨頸部骨折」の予防

後編

筋力強化はマイベースで！

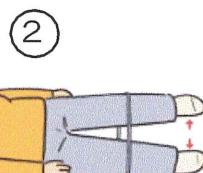
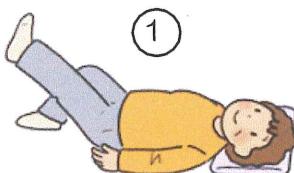


1 骨を丈夫にする。

骨の密度を維持するような薬の治療が中心となります。一度、主治医に相談してみましょう。

2 転倒しないようにする。

- ・滑りにくく、脱げにくい靴を選ぶ。
- ・歩く前に足踏みし、足を慣らす。
- ・つまずきやすいものを片付ける。
- ・段差をなくす、手すりを取り付ける、滑らないような床面にする等の改修をする。



下半身の筋力増加には、上図のような訓練方法があります。

- ① 片膝を立て、もう片方をまっすぐ持ち上げる
- ② 両ひざの外側にゴムバンドを巻き、徐々に足を開いていく

4 筋力の衰えを防ぐ。

筋力を保つためには、軽い運動でいいです。無理せず継続できる運動を行いましょう。

“動作は
ゆっくり”
行いましょう。



らくらく本舗りはびり屋 管理者 伊藤康彦

言葉の贈り物～3 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



「自分の足で立ちなさい」

この言葉は先月「枳棘は鸞鳳の棲む所に非す」を伝えてくれた親友が、その後のわたくしの様子を見て投げかけてくれた言葉です。難しいことわざに比べ、言葉そのものは読んで字の如くですが、当時のわたくしにはまだ、ピンとこない感覚があったのと同時に、『こんなに一生懸命にやっているのに・・・』と友人の言葉でありながら、理不尽な思いを強くしたのと同時に、今思うと恥ずかしかったな～と懐かしく思い出されます。

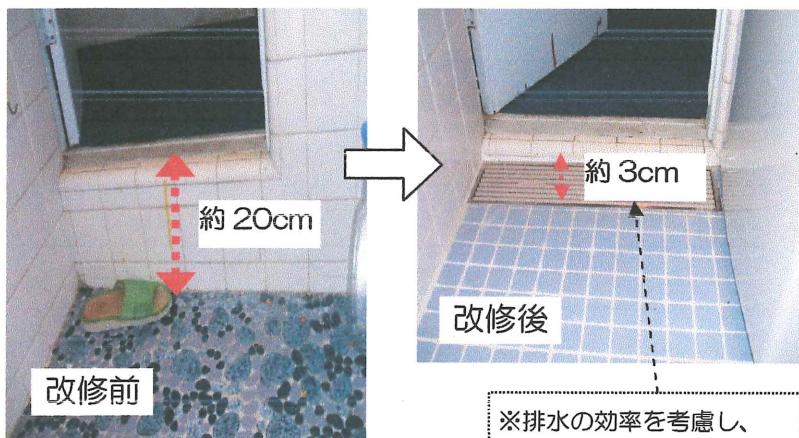
若い頃は、働く意味をそれ程自覚していなかったのだと思います。しかし内心「これで良いのか?」といった疑問を常に持っていましたし、疑問や目先にある障害をクリアするには、「自分で何かをしなければならない!」といつもいつも、答えを求めるながら生きていたものでした。

良い勉強会があると出かけ、「これは持っておくと良いよ」と言われた資格を取りまくり、そんな事を繰り返すうちに貯金が底をついた時期もありました。「こんなに、頑張っている自分」と自己評価が高かったのですが、友人には「誰かの言葉や環境で自分の意思が揺れる人」に映っていたのかも知れません。確かに自分の味方になってくれる人とは仲よくできても、辛口の指摘を受けると、心が萎えていたのも本當です。自分の足でしっかり立って歩んでいるつもりでも、あっちはフラフラ、こっちはヨタヨタと微風が吹いても揺れるわたくしが、何とか倒れないで先に歩めているのは、多くの方々に支えられているからという事に気が付こうともせず、「自分は正しい。おかしいのは〇〇」という考えがありました。正確に言えば、「良子ちゃんは、自分の足で立っていないからね」だったと思います。仕事観を、熱く語っていたわたくしに、この一言が冷や水の様に降りかかりました。「エ～～？！ウソ！どうしてそんな事言われなくちゃいけないの？」と内心、反発したのを覚えています。それから曲りなりにも25年、今は「良く頑張っているね～」と親友は褒め上手に進化し、わたくしは褒めて欲しくてまた頑張ってしまいます。



お風呂の床が一段と低く、浴室への出入が大変なお宅のケースです。

浴室の床の高さを上げるには、「すのこ」を置く方法もありますが、床面の掃除など手入れが大変になるため、今回は『床面のかさ上げ』と『低い浴槽への取り替え』の工事を行いました。



今回は、「浴室の床面のかさ上げ」です。

この改修により、ご本人は安心して入れるようになった。またご家族も安全に介助できるようになり、その結果、入浴回数も増えたと喜んで頂いております。

- かさ上げ部分の工事（介護保険適応）
 - ・工事費合計 約 170,000 円
 - ・自己負担分 約 17,000 円 (1割負担)

※尚、低浴槽への取替え工事は、他の補助制度を利用しました。

住宅改修では、介護保険の他にも補助が受けられる江東区独自の制度があります。詳しくはヒロ薬局介護サービスまで。

管理者 三上雅史



編集後記 『年重ね 頭と体が 別物に』

先日久しぶりにキャッチボールをする機会がありました。以前の経験から、これくらい腕を動かせばキャッチできる…はずが捕れません。明らかに頭で思っている感覚に体がついていっていない様です。走る事もそうです。頭で思っている感覚で走ろうとすると、足がついていかず前のめりで転んでしまいました。年を感じる今日を詠ってみました。森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たりひます

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年4月号 VOL.88

みんなで健康！

自分でできる花粉症対策！

まだまだ続く花粉症の季節。今回は花粉症対策をご紹介します。



●花粉情報をチェック

テレビなどで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

花粉飛散が多いときにはできれば外出を避けましょう。

家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。



●外出時は完全防備

外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにすることが必要です。通常のマスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります。

外出する場合には、ウールやニットなど花粉のつきやすい衣類より、表面がさらさらした素材のものを選びましょう。

●帰宅時は玄関前でシャットアウト

衣服・髪・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって玄関前でシャットアウト。

●そのほかに気をつけたい事

目や鼻の粘膜の状態を良くするよう、悪化のもととなるストレス、睡眠不足、お酒の飲みすぎなどを抑えましょう。

きちんと対策をして、花粉症の季節を快適に乗り切りましょうね。



ヒロ薬局さくらべーる
医療事務 小川 珠美

生活の便り

●ご高齢の方々に一番の楽しみを伺うと「食べること」とおっしゃる方が多くいらっしゃいます。好きな食べ物を口にする幸せや楽しみは、生命の維持だけではなく気持ちの安定にもつながります。

●私たち介護者は、飲み込みなど体の機能を拝見し、安全に食事を召し上がって頂くこと、またバランス良く栄養を摂って頂くことと共に食事の時間が楽しくなるようなご支援を心掛けていきます。

誤嚥は、肺炎などの病気にかかることがありますので、気をつけましょう。



あっとほ～む
ヘルパー 竹内 久美

誤嚥を予防しましょう！

食べ物や飲み物が気管の方へ行ってしまうことを、誤嚥(ごえん)と言います。

●これを予防するには...

①食べる前に

水分をとり喉をうるおしてから、食事を摂りましょう。

②食事の形態

かむ力が弱い方には包丁で切れ目を入れたり、小さく切ったり、軟らかく煮るなどの工夫をします。



③食事の姿勢

身体をまっすぐにしてアゴを引き、前屈みで。足は床につけます(届かなければ台を置くなどの工夫をしましょう)。



言葉の贈り物～4 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

「頭は帽子をかぶる道具ではありません！」

これは「自分の頭でちゃんと考えなさい」という恩師からの戒めの言葉です。

注意されれば、その事だけは何とかするけれど、どうして注意されたのか？原因を自分の頭で考えていない様子を見透かされていたのですね。仕事中も、お昼ご飯の最中も、就業後も、繰り返し繰り返し「考える事の大切さ」を教えてくれた懐かしくも、しみじみと納得させられる言葉です。

その恩師は、「私は若い頃からいつも考えていた」と話すのが口癖でした。一緒に働く仲間達とも「耳にタコが出来るね」と陰で話していたくらいです。何をそんなに考えていたのかと言うと、「何もかも」だそうで、戦争後の混乱期に人が生きる事、女性が世の中で仕事を持つ意味、家族の為に何ができるか？仕事も家庭も上手くいく為にはどうしたら良いのか？人が安心する事って何だろう？私の使命は？等々哲学的とも言える問い合わせを常にご自身に投げかけていたのだとそうです。そしてその答えを導き出すのには、「考えない訳にはいかないでしょう」となるのです。

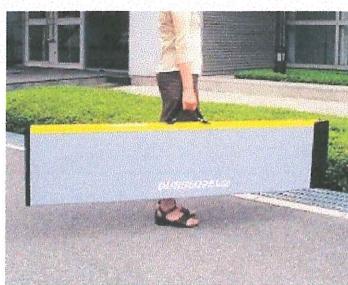
その様な持論や使命感を持って生きている方には、わたくし達の様な未熟者の、浅はかな考え方を不甲斐なく感じいらっしゃったのだと思います。「あなた達はイージーだ」とも言われました。イージーとは、安直で、いいかけんという意味でお使いになっていたと思います。物事を深く掘り下げる事を惜しみ、目先の判断をしがちなわたくし達にはそう言われても反論も出来ず、ただ何回も同じ注意を受ける自分たちの不甲斐なさが悔しくて、でもお腹がペコペコで同僚と東京駅の中央線ホームで泣きながらあんぱんを半分ずつ分けて食べた光景を鮮明に思い出します。

その後恩師のもとを離れましたが、元同僚と再開した際にも決まってこの言葉は語り継がれ、みんなが口にします。全て物事には意味があるという事。考えるという事は人間にだけ与えられた崇高な行為である事、どれが正解なのかを決められなくても、「考える」事に価値があるという事を教えて下さった恩師の名言であり、今はわたくしの口癖の一つです。

福祉用具のご紹介！

持ち運びできる「スロープ」

段差があり外出する事をあきらめていませんか？ また、車いすや歩行器で段差を乗り越えることが大変ではありませんか？



※簡単に移動・設置ができますので、段差を通過するときに使い、後は片付けておくこともできます。

●スロープの長さは、70cm～250cm のものがあります。

●段差は、50cm 程度までに適応できます。
(成人男性の介助の場合)

※急勾配とならないよう段差に合ったスロープの適正な長さがあります。

※段差の上と下に平坦な 1m 程度のスペースが必要です。

介護保険の 1 割ご負担の 400
～800 円程でご利用頂けます。
詳しくはケアマネージャー又は
福祉用具専門相談員にご相談下さい。

ヒロ薬局介護サービス
福祉用具専門相談員 三上雅史



編集後記 『バレています 4～5 年前の その写真』

前の職場で、外部から来きた上司が照会写真とはあまりにも違っていて、びっくりしたことがあります。私も何年か前のものを証明写真として使う事がありますが、皆さんもやっていませんか？ 回りの方は無理があっても見逃してくれますが…。 森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年5月号 VOL.89

みんなで健康！

紫外線にご注意！！ 5月～7月の紫外線量は真夏より多いのです！

日焼けによる肌の老化はもちろん、アレルギー、アトピーの悪化にも繋がります。日焼けする前に、上手な対策をご紹介します。



①紫外線の強い時間帯を知る

11時から14時は紫外線が最も強い時間帯です。出来ればこの時間帯を避けて外出の計画を立てましょう。

②日常から「日焼け止め」を使いましょう

老若男女問わず、日焼け止めは有効です。

③日光浴は短時間で

骨を強くするビタミンDの生成には短時間でも効果があります。

⑤ゆったりした衣服で覆う

長袖・襟付きのシャツや手袋、長ズボンなどで肌を露出しない工夫も大事です。



⑥目も日焼けをします

アスファルトの照り返し、行楽地での強い紫外線を受ける際にはサングラスが有効で保護しましょう。

④日傘と帽子は必需品！

日傘はなるべく短く持ちましょう。帽子はつばの広いものが効果的です。

ヒロ薬局さくらべーる
医療事務 辻野花子

対策をしていても、ほてりや肌の違和感を感じたら、冷たいタオルを当てて日焼けの進行を食い止めましょう!!

あっとほ~む

便い

～訪問介護の役割～

皆様が住み慣れた地域で暮らし続けて頂けるように…

《介護保険制度で定められている目的と理念》

- 目的：要介護、要支援者の自立を支援し生活の質を確保すること
- 理念：要介護、要支援状態の悪化防止、自立した居宅での生活を支援すること



そして、私たち訪問介護が実践するご支援の流れは…

- ①お客様が大切にしている「思い」を尊重いたします。
- ②思わず「意欲」が沸いてくる様に「できる事」に着目いたします。
- ③ご自身の役割が果たせる様にご支援いたします。
- ④心身ともにお元気でお過ごし頂ける環境作りをお手伝いいたします。
- ⑤在宅支援の要である訪問介護が役割を発揮して地域での生活を支えて参ります。



あっとほ~む サービス提供責任者 高橋典子



言葉の贈り物～5 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



「不安な事を考える前に自分でできる事をやってごらん」

遠い昔、社会人になったばかりの頃に大先輩の及川さんに伝えられた言葉です。

その頃の及川さんは30歳くらいだったでしょうか？でもとても大人で立派に思えたものでした。

新人が抱える不安とは言え、起きててもいい事を次々と心配するわたくしに、それはそれは優しく諭して下さったのです。眼鏡の奥の温和な目と、もの静かな語り口調を今でもはっきり覚えています。

『心配性』という気性があります。何に付けても不安を抱え込み、起きててもいい不具合をずっと感じて過ごすタイプ。まさにこの頃のわたくしはそんな状態でした。新人なら新人に見合う仕事をすれば良いものを、先輩たちの仕事を見ては、「この先、私にあんなことが出来るんでしょうか？」と不安を口にするかと思えば、「あの仕事が出来るようになるにはどうしたら良いのでしょうか？」などと目先の仕事も終えられないのに、偉そうな事を言っていたような記憶があります。そんなやり取りをしていた時に及川さんが、「不安なことばかり考えると何もできないでしょ。先の事を心配しなくていいから、今与えられている仕事に集中してやってみる事が大事だよ。それをしていくうちに、だんだん解ってくるから大丈夫」と言って下さったのです。

人事異動の季節になり、尊敬する上司が地方に行く情報が入るや、「〇〇さんがいなくなったら大変！」と悲観してみたり・・・。そんな時にも及川さんは静かに「大丈夫」といつも冷静で、しかし温かく新人を励まして下さったのです。

今は及川さんの役割をわたくしが会社で担っている訳ですが、あの時の及川さんの様に温かく、慈愛に満ちた伝え方はできていないな～と反省があります。30年以上も前の言葉のやり取りやその場面を未だに覚えている事が自分でも不思議です。それだけ人の言葉の影響が強い事を改めて思い、充分に気を付けなければいけないとも思うのです。

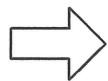
不安を立てて、自分のるべき事から逃げだしたくなる時には、「四の五の言わずにチャッチャとやっておしまい！」と自分を励ましながら、一つ一つ整理し、解決策に向けて集中する以外にないのだと、肯定的な諦めを感じるこの頃です。



トイレ扉を「ドア」から「引き戸」へ

改修後：引き戸

改修前：ドア



ご自宅で車いすを使っている方です。

扉を変えることにより、トイレの出入りがスムーズにできるようになりました。

このケースでは、介護保険1割負担分 約6,500円で行いました。

ドアを開ける時、車いすで一旦後ろに下がってからでないと入れませんでした。

後ろへ下がらなくても扉を開くことができるようになりました。

ヒロ薬局介護サービス
ケアマネージャー
谷口明子

編集後記 『解像度 低い我が家の タブレット』

先日タブレット(画面を触って操作するパソコン)を購入しました。ほとんど子ども達に奪われ、お菓子や何やら食べながらやっているので画面がベタベタです。解像度(画面の見易さ)が高い商品ですがその良さがありません。でも、もう慣れたもので「こんな時はこうするんだよ」と逆に教えてくれて頼もしい一面も見られるようになりました。 森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たむけす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年6月号 VOL.90

みんなで健康！

これからは、ジメジメして暑くなる季節。こんな時には食中毒が多くなります。

台所では...

●包丁、食器、まな板、ふきんなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。

●熱湯や漂白剤にも消毒効果があります。

●生の肉や魚と果物や野菜などではまな板の面を代えると良いでしょう。

●調理の前や食事の前にはよく手を洗いましょう。



「きれい」と「清潔」どう違う？

整理整頓しピカピカに磨いた新しいキッチン。これは「キレイ」なキッチンかもしれません。でも、そこに目に見えない食中毒菌がついていたらどうでしょう。「清潔」とは言えませんね。



清潔=衛生的

★食中毒の予防3か条★

菌を ①つけない ②増やさない ③やっつける！(殺菌)



*最後にもうひとつ問題です。

あなたが眠れる森の美女として、目覚めさせてもらうならどちらがいい？

1. 3ヶ月お風呂にはいっていない王子様
2. 毎日清潔にしている野獣

ヒロ薬局 薬剤師 法邑正人

あっとほ~む

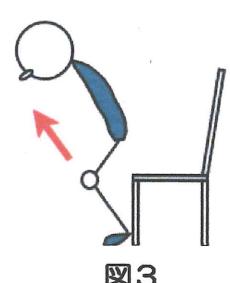
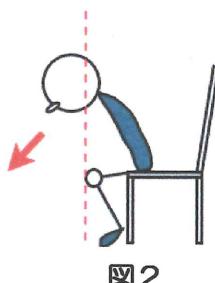
便り

「安全な立ち上がり動作」



立ち上がる時に腕の力だけでテーブルなどにつかり引っ張るように立ち上がっていませんか？

腰痛や膝関節症など足や腰に持病のある方はなるべく負担をかけないようにと腕の力に頼ってしまいがちですが、正しい立ち上がり動作を身につけると大変楽に行うことが出来ます。



介助の際には、これらのポイントをお声掛けしながら行います。

介助者は力を入れずに支えるだけで、ご本人自らの力で立ち上がりやすくなります。



言葉の贈り物～6 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

「きりが無いと言う前に、一度はきりが付くまでやってみろ」

限度がどこなのかも見極めず、やる前から屁理屈を述べる者に対して投げかけられた言葉です。思いつきで言われたのではなく、日頃の仕事ぶりや上司に対しての態度が目に余り、とうとう逆鱗に触れた際に交わされた言葉ですが、その時に伝えた上司の顔、伝えられた先輩の顔は忘れられません。

仕事と一口で言っても、準備から成果を上げるまでに、何工程もあるのが普通です。

それを繰り返しているうちに、だんだん旨くなり、速度も上がります。すると、当然職場では次の工程を任せたり、量をこなす指示が出るものです。ところが、この言葉を生み出した当時の先輩はパート勤務だったせいか、勝手に自分の仕事量や内容を決めていた節があり、他の人が忙しくしていても、我が道を通していました。気位だけは高いので、誰もが言いにくく現場が混乱したことがあります。やっと上司が指示をした時に「いちいち言われた事を引き受けていたらきりがないです」と言い切ったのです。その時、人が人を怒らせるのはとても単純な事だと、少し冷静に感心した記憶があります。

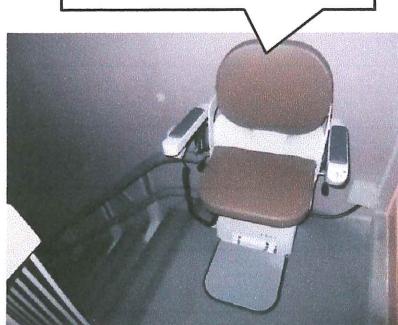
ずいぶん昔の事ですので、今の様に雇用契約書に業務内容の詳細が記されていた訳ではありませんが「ちょっとした事」をする・しないの時に「お互い様」の気持ちがその場に伝われば、上司もそんなに激怒しなかったはずです。昨今、立場を変えて思うのは、それが出来ない人に限って口が先に立つという事です。そして、一度出た不穏な言葉は職場の雰囲気を悪くし、相手の感情を逆なです。

物事を進めるには必ず相手と期限があります。「一端ここできりを付けよう」と判断するのは重要な事ですが、どこまで精一杯行ったか、今の自分、会社でどう限界なのかを見極める事、それをちゃんと伝えられる事ができれば、決して無慈悲な言葉は投げかけられないはずです。やらない事を正当化しようとして、口について出る言葉は誰の為にもなりません。

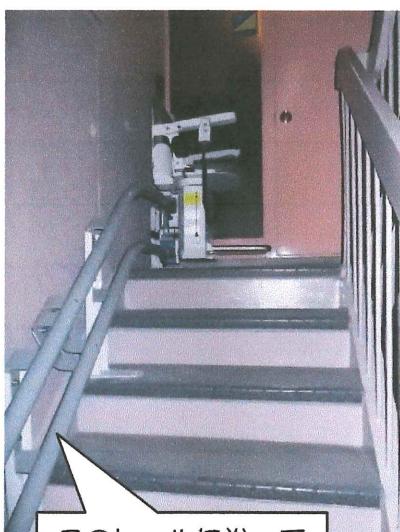
わたくし自身の課題に対しても、限界を見極める前に、今一度この言葉を噛みしめる事にいたします。



「階段昇降機」の設置



このイスに座って手元の操作ボタンで昇降します。



このレールに沿ってイスが昇降します。

階段の上り下りが大変で、部屋に閉じこもりがちになっていました。この設置により、安心して外出できるようになり、デイサービスにも行けるようになりました。



曲った階段でも設置が可能です。

区の住宅設備改修の制度を利用すると、階段昇降機の場合 80 万円までの工事が助成の対象となります。(自己負担 1 割あり)

ヒロ薬局介護サービス ケアマネージャー 谷口明子

編集後記 『汗臭い 妻が言うには 加齢臭』

汗ばむ季節になってきました。昨年の夏頃から自分でも汗の臭いが気になるなと思っていました。この間妻から「それ加齢臭じゃないの?」と言われました。反論できずそうかもしれないショックでした。皆様のお宅に伺うときにはできるだけ消臭していくようにします…。

森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たりはす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の生活をサポートさせて頂いています

2013年7月号 VOL.91

みんなで健康！

カードをお配りしています

ヒロ薬局



さくらべーる



ファックスを送信する際のお客様の通信料は
無料です。（都内の通信に限ります）

「FAX処方せん」をご存知ですか？

病院やクリニックでもらった処方せんを前もってファックスしていく
たまご、ご都合のよい時にご用意してお待ちいたします。
ということは、薬局でお待ちいただく時間がなくなります。



「ヒロ薬局」又は「ヒロ薬局さくらべーる」に
前もって処方せんをファックスしてください。



お受取りのおおよその時間をお電話してくださ
るとスムーズにお渡しできます。お電話がなく
てもご用意しておきます。



処方せん原本をお持ちになり薬局へおいでくだ
さい。（処方せん発効日を含め4日以内にお受け
取りください）

代わりにご家族の方でも、処方せんの原本をお
持ちになれば受け取ることができます。

全国どちらの処方せ
んも受け付けます。
詳しくは各薬局へお
問い合わせください。

ヒロ薬局
3649-0170
さくらべーる
6458-6408



ヒロ薬局 薬剤師 檜貝 千夏

あっとほ~む 便い

私たちの身体は約60%が水分です！

でも排尿、排便、汗、呼吸・睡眠中や入浴中にも身体
から水分は失われます。

1日に摂らなければいけない水分量の目安は食事以
外で約1500ml、お湯のみで6～7杯くらいです。
もちろん、そんなに一度に飲めませんね！

「でも1日何回かに分けると飲めそうね！」

たとえば、こんなタイミングで

- ・朝起きたとき
- ・食事のとき
- ・お薬をのむとき
- ・お出かけ前と帰ったとき
- ・お風呂に入る前と後
- ・就寝前 など

そうすればお湯のみ6～7杯 達成です！

脱水症に注意しましょう！



高齢者の場合、頭痛・めまい・吐き気など明らかな症
状が出ないことがあります。食欲が低下した、なんと
なく元気がない、反応が鈍いなども脱水症が疑われます。
大事にいたる前に早めに予防しましょう。

水に限らず、お茶、コーヒー、ジュー
ス、スポーツドリンク等、よく飲んで
いる飲み物を、いつでも飲めるよう
手元に用意しておくといいですね。



夏は熱中症にも注意が必要です！
×「家の中にいれば大丈夫」は間違います

こまめに換気をしたり、扇風機やエアコンを上
手に使って、室内に熱がこもらないようにして
快適に過ごしましょう！

「喉が渴いた」と感じる前に
早めに水分をとりましょう！



サービス提供責任者 介護福祉士 前嶋 寿美江



言葉の贈り物～7 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子

「上品」以外は全て「下品」「中品」という言葉はない。

どんなに高額の収入を得て、偉い肩書を持とうと、ブランド品を身に着けていても、その人が上品とは限らない。上品か下品かを分けるのは、その人の振る舞いや言動しかないと、ボランティアのお掃除活動で有名な「イエローハット」というカー用品を販売している会社の創業者より伺いました。

今年の2月、80歳になられる鍵山氏の講演を聞く機会がありました。

会場は、ビジネスマンで満席。私は運よく前から二番目でほぼ中央の良い席を確保でき、講師の登場を心待ちにしていました。司会者が紹介すると、温厚なお顔で姿勢が良く、とても80歳とは思えない姿が目の前に現れました。その瞬間後光が差している様な感覚を覚えました。そして慈愛に満ちた優しい声が聞こえた瞬間、今度は涙がジワッと湧いてくるのを抑える事が出来ない感動を覚えました。不思議な体験でしたが、とても心地よい感覚でした。

創業から50年間のご苦労や、日本全国のみならず海外でも長年ボランティアで活動されていらっしゃる「掃除道」のお話は、全てご自身で体験し創り上げた事ですので本当に心に響く内容ばかりでした。メモが追いつかない程に覚えておきたい名言が沢山ありましたが、その中の一つが「上品」と「下品」のお話でした。高級住宅街の道路を掃除していると、分別もしていないゴミ袋を何袋も捨てている一角があったそうです。いわゆるお金持ち、上流階級と呼ばれる生活者であっても、この様な人達を「上品」とは言わないと言うのが鍵山氏のお考えです。

上品な生活には、『丁寧な暮らしで豊かさがある』と仰っていました。わたくしが思う丁寧な暮らしとは、「手間暇を惜しまない」事です。『誰の仕事でもない仕事を自分の仕事として行える』人が集まっている組織は必ず良くなると講演の間、繰り返し仰っていました。弊社もそうありたいと心底思います。「上品」な会社に成長し、それを続けられる事を目指し、いつも心に留めておきたい大切な言葉です。また一つ良い言葉に出会えた事を幸せに感じています。

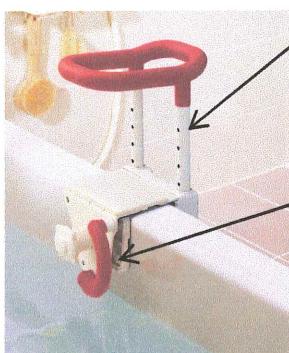
福祉用具のご紹介！

湯船に入るために不安がありませんか？

工事不要!!

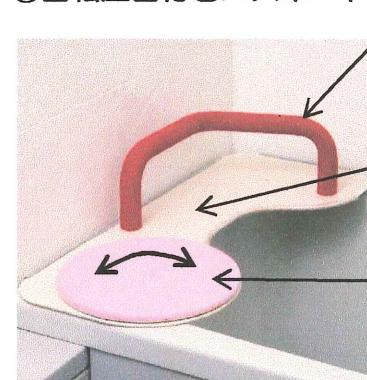
今回は浴槽の出入りを補助する福祉用具をご紹介します。

①浴槽手すり



手すりは取り外し可能で高さの調節ができます

浴槽内での姿勢保持や立ち上がりを補助します



つかまって身体を支えます

ボードは取り外し可能です

回転する円座に腰をかけて、足を浴槽の中にいれます



介護保険ご利用で1割負担でご購入いただけます。
ヒロ薬局介護サービスまでご相談下さい。



浴槽手すりやバスボードは様々な種類があり、身体状況や浴槽の形状などに合わせてお選びいただけます。

ヒロ薬局介護サービス 福祉用具専門相談員 三上 雅史

編集後記 『クールビズ みんなでやろう 半ズボン』

このたび、この編集を代わることとなりました。約2年でしたが皆さまご観頂き有り難うございました。尚、まだまだ下手な川柳ですが、紙面の片隅に載せさせて頂く事となりました。引き続きどうぞよろしくお願ひ致します。

森上 登

有限会社ヒロ薬品

江東区千田22-4-201
TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ~む☆たりひす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2013年8月号 VOL.92

みんなで健康！



人が汗をかくのは、体温調節のため、
身体の熱を下げるとても大切なことです。

人間の身体には、体温を一定に保とうとする働きが備わっています。体温が42度を超えると酵素系の障害が起こり始め、早急に対応しないと死に至る場合もあります。体温は低すぎても高すぎても良くないです。汗をかくことにより身体の中の温度も下がり、皮膚についた汗が蒸発することによって皮膚の表面温度が下がります。

熱中症予防に水分補給が大切！

でも汗をかくのはイヤと思っていませんか？

なぜ暑くなると汗をかくのでしょうか？



汗をかいて？快適な夏を!!



その日の汗は、その日のうちに！

汗疹（あせも）はどんなときに？

あせもは大量の汗をかいたときに、汗が皮膚の中にたまってしまうことが原因です。水ぶくれが出来たり、炎症をおこしてかゆみを伴う赤いブツブツができたりします。

かいた汗をそのままにしないことが肝心です。

汗をかいたまま放置すると、皮膚の表面にアカや汚れがたまって汗の孔をふさいでしまいます。入浴やシャワーで洗い流したり、清潔な濡れタオルでやさしく汗を拭き取り、ひどい場合は薬を使って早めに治しましょう。

ヒロ薬局 薬局長 高橋 寛

らくらく本舗りはびり屋がお送りする

らくらく健康法

～腹式呼吸のメリット～

腹式呼吸をしましょう - その1

ゆったりとした長い呼吸を繰り返す『腹式呼吸』はストレスをためこまない強力な方法です。

気持ちが落ち込んだとき、不安なときにも効果を発揮します。

①副交感神経を活性化→リラックス効果が得られます

②横隔膜が大きく上下運動する→呼吸や消化運動を助けます

③酸素の摂取量が 130%程度増える→効率よく酸素を取り入れ、肺の動きが活性化し身体中に酸素が運ばれます

④腹部大動脈が刺激され、血行が促進される→血流の流れがよくなり、血圧上昇を抑制し、冷え性にも効果的です

⑤背骨の自然な動きが引き出される→無理のない呼吸が出来ることで緊張がゆるみます

基本の腹式呼吸

※吐くことから始めます



息を出し切る

息をお腹に入れる

まず寝ながらやってみると、
自然に腹式呼吸になります。

らくらく本舗りはびり屋 管理者 伊藤康彦



言葉の贈り物～8 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



「今が働き盛り。若いんだからまだまだ、働くなくちゃ」



これは今年92歳になる大先輩から二年前に頂いた大事な励ましの言葉です。

平成12年から始めた介護保険事業により、高齢者の皆様、またそのご家族様とのお付き合いが増えたと同時に急速に親密になりました。当時より担当をさせて頂いていた90歳のT様はこの数年、秋風が吹く頃になるとコンコンと咳き込む事が増え、肺炎の再発を案じていました。

日頃は寝込む事も無く「一人だから何でも自分でなくちゃ」と気概を持って過ごしている方でしたので、様子を見ていきましたが、このまま悪化させてはいけないという気がして、夕方の受診をお勧めしました。ゆっくりとシルバーカーを押しながら、医師のもとを訪ね診断を受けた後「肺炎でなくて良かった」と薬を受け取って帰宅する頃にはすっかり日が暮れていきました。

「古谷さんお腹すいたでしょ。付き添ってくれたからご飯をおごらなくちゃ」と声をかけて下さいました。「一緒にしたいんですが、まだ仕事があり、これから出先に向かうんです」とご辞退をしたところ「こんなに遅い時間なのにまだ仕事があるの?でも古谷さんは今が働き盛りだからね。まだまだ働くないとね。私も若い頃は良く働いたもの。古谷さんは若いんだからね」と静かに語って下さいました。

本心は体調が悪く日が暮れてうすら寒い夜に、誰かと一緒にご飯を召し上がりたかった事でしょう。でもその孤独感を癒すことよりも、人生の後輩へ仕事をする喜びや、励みを伝えて下さったのかと思うと今でもありがたい気持ちで一杯になります。ご自宅の前までお送りし、次の仕事場へ向かいましたが、疲労感よりもその励ましの言葉のお陰で、とても機嫌よく仕事をしたのを覚えています。

50歳を超えて踏ん張りが利かなくなつたと感じていた頃でしたが、人生の大先輩に「まだまだ!頑張れ!」と、励ましの言葉で背中を押され、何かが吹き切れた様な気がいたしました。

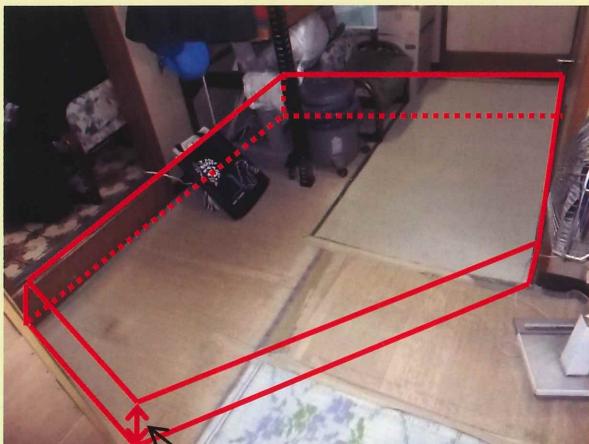
仕事とは言え、わたくしができる事には公私共々に限度があります。

時には無力さを実感して情けなく落ち込む事もありました。しかし色々な出来事、お話の中の貴重な言葉によりその落ち込みからムクムクと新たなやる気を湧き立たせて下った言葉の数々は今でもわたくしの財産です。

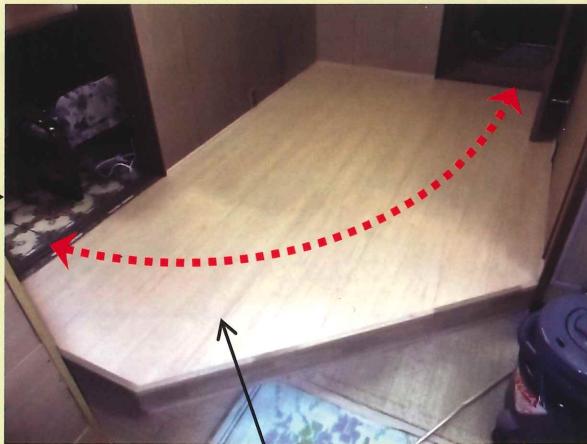


通路の段差を解消しました!!

お悩み…Aさん宅は、玄関広間と居間の間の通路に約20cmの段差があり、毎日この移動が大変になつていました。



約20cmの段差



形状に合った台を設置



段差が解消されたので、安全に移動ができるようになり足が痛む不安もなくなりました。

この工事は介護保険適応でAさんのご負担は約13,500円でした。

今回は上質床材を使用していますが、普通材であれば9,500円程度となります。

ヒロ薬局介護サービス

森上 登

森上 登
江東区千田22-4-201
TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

「病人は頭上げつつ礼をする」

昨年亡くなつた父の詠んだ一句です。要介護4でほぼ寝たりだつた父でしたが、往診の先生がお帰りになるときには、首をもたげて挨拶していました。一週忌にあたる今月号に出させて頂きました。

編集後記

今回から、「千田町」生まれの廣瀬が編集を担当いたします。「千田」は昭和43年まで「千田町」でした。お宮(宇迦ハ幡宮)や商店街の縁日の思い出と共に、今でも「センダマチ」のほうがしっくりきます。皆さんに親しんでいただけるように、わかりやすい「あっとほ～む☆たいむす」をお届けしていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

あっとほ～む 事務 広瀬幸子

有限会社ヒロ薬品

江東区千田22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ～む☆たりがす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2013年9月号 VOL.93

あっとほ～む 便い

なぜ便秘になるの？

1. 腸の動きが弱くなった
2. あまり歩かないなど運動不足や腹筋の低下
3. 水分不足
4. 食事の量が減った
5. 食事を良く噛まない 等

偏らないようにバランスよく摂れるといいですね！
同時に水分補給も忘れずに。

便秘は早めに解消しましょう!!

便秘の予防は規則正しい生活から！

トイレに行く時間をきめて「排便の習慣」をつけることが大切です

便秘にならない食事は？

食物繊維の多い食材やヨーグルトなどを積極的に摂りましょう！

野菜を細かく刻んだり、軟らかく煮込んだりすると食べやすくなりますね。

きのこ類、ひじきなどの海藻類、豆類、芋類、根菜などがよく知られていますがこんなものも…

おから・こんにゃく・納豆・きなこ

きくらげ・にんにく

アボカド・干し柿 等



適度な運動が効果的！



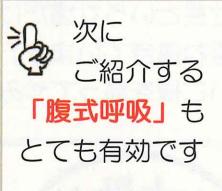
→ 膝抱え



→ 体幹ねじり



→ お腹の「の」の字マッサージ



次に
ご紹介する
「腹式呼吸」も
とても有効です

あっとほ～む

サービス提供責任者 前嶋寿美江

らくらく本舗りはびり屋がお送りする

らくらく健康法

それでは実際にやってみましょう！

1. 仰向けに寝転んで下さい。

2. ゆっくりと口から息を吐きます。身体の中の空気をすべて出し切るつもりで吐きましょう。この時、お腹が徐々に引っ込むように気をつけて下さい。

3. 1~2秒で鼻から深く息を吸います。舌を上あごに付けるようにすると良いでしょう。この時、下腹が膨らむように気をつけて下さい。

4. 再び口から息を吐きます。吸った時間よりも2倍~3倍かかるつもりで、4~6秒かけて長くゆっくり吐きます。

5. この動作・呼吸を繰り返します。1日5回くらいから始め、慣れたら10~20回くらい、その日の体調に合わせて、無理なくやってみましょう。息を吐く時間が吸う時の4倍の長さになるように、8秒くらいかけて息を吐いて下さい。

腹式呼吸をしましょう - その2

前回ご紹介しました『腹式呼吸』

肺の活動が活性化され、血行が促進されて血圧上昇を抑制し、無理のない呼吸を促すなど、身体にとても良いことがわかりました。



＊イト① 「吐いて吸う」の順序を心がける

＊イト② お腹の上に本などを乗せると、腹式呼吸の様子が確認できます

＊イト③ 横になることが出来ない場合は、椅子にかけて行います。おへその下に両手をあてると下腹の動きが意識できます。

最初は難しいようですが自然にできるようになりますよ！

らくらく本舗りはびり屋
管理者 伊藤康彦





言葉の贈り物～9 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



「男性とか女性とか関係なく、独自の存在」

……これはわたくしのお仕事仲間と、その会社の方々が持っている「古谷さんのイメージ」だそうです。「え～!? 確かに私は男じゃないけど、女としても見てもらえないようになったの?」と笑って聞いかけましたが、性別や肩書きにとらわれない関係性って良いじゃない?と思ったのでした。

日本企業での女性社長の割合は約10%。100人中90人が男性社長なら10人を「女社長さん」という方が解りやすいのでしょうか。また代表とか社長などと肩書だけで態度を変える方も少なくはありません。

古谷良子という個人でありながら、会社の代表、組織の代表となるとその影響を考えて、どうしても外面が良い人になります。「わたくしの別名は外面良子です」などと話をしますと、意外に受けるのです。

ただ、会社の代表以外の立場でお付き合いする場面では、相当自由人でもあります。これは性格でしょう。バカ話で盛り上がったり、憎まれ口を叩いたり、誰にも多面的なところはあるものです。

しかし心のどこかに、古谷良子個人でありたいという想いが有りながら、何時でも何処でも会社の代表者である緊張感を持ち合わせているのも事実です。

そしてある時「古谷さんは男とか女を超えて何だか独自の生き物だね!って会社で話をしていた」といわれたのです。始めはピンと来なかった言葉でしたが、肩書や性別を超えた信頼関係からくる言葉に思えて、「ふーん、そう思って下さっているのね」とホンワカと嬉しい気持ちになったのです。

「女」だからでも「社長」だからでもなく、ただの古谷さんとしてその存在を認めて下さっている。

人と人が気持ちの良い関係を保つには、礼儀・礼節が大事です。この様な表現をして下さった会社の皆様の言動には、いつもその心が現れています。

社長という立場だけで人と接している場合には、社長業を辞めたら年賀状も来なくなるでしょう。女を売り物にするには歳を重ね過ぎています。でしたら「一人の人」としてお役に立てる人間でいたいと思いますし、そう思わせて下さる方々との末永いご縁を願ってやみません。



開き扉の不便を解消しました!!



無理かな?と思ってもいろいろな方法で改善できます!
ぜひご相談ください。



お悩み…

Bさん宅の洗面所は「開き扉」だったため、足腰痛のあるBさんにとって大変苦痛になっていました。



扉の交換で、ノブを持って後ずさりすることもなく開け閉めできるようになり、移動が楽になりました♪



建物の構造上、引き戸には出来なかったため
「アコーディオンドア」に取り替えました

息子受験 スイッチ入ったの 妻の方
息子は来年高校受験なのに夏休みは毎日よく寝ています。偏差値だ、学校見学だ、模擬試験だと、ここに来て急にハッスルし始めた妻が言つても、息子はまだピンときていらない様子。私は何をかんがえているか分からぬ
息子の今後が楽しみであります。
森上 登

この工事は介護保険の住宅改修適応でBさんのご負担は約4,000円でした。

(※工賃は他工事との割合で計算しプラスしています)

ヒロ薬局介護サービス

森上 登



有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

編集後記

2回にわたってご紹介いたしました「腹式呼吸」、早速試してみました。今まで意識していなかつたので、最初は「吐いて吸う」の順番や「吸うときお腹を膨らませる」にとまどいましたが、やってみると身体全体から悪いものが出て行くようでスッキリします。テレビをしながら、お風呂につかりながら、料理をしながら、の「ながら腹式呼吸」もおすすめです。 あっとほ～む 広瀬幸子

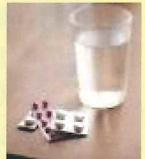
あっとほ～む☆たいむす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2013年10月号 VOL.94

みんなで健康！

薬を水で飲むのには訳がある！



◆薬局でお薬を受け取る際に、「コップ一杯以上の水で飲んでくださいね」と説明されたことがありますか？

みんなで健康！

胃や腸で薬が完全にとけないので、薬の効き目が遅くなったり低下したりします。また胃の粘膜が荒れてしまします。更に、薬が食道を通るときに、粘膜にくっついて溶け出し炎症を起こしたり、粉薬が気管に入って肺炎をおこしたりして危険です。

薬の効果を引き出す水！

一般的に飲み薬はコップ一杯（約200cc）の水で飲むように作られています。また、水の温度により薬の消化吸収に影響ができる可能性もあります。そこで、冷たい水ではなく、ぬるま湯くらいを一気に飲まず数回に分けて飲むのがよいと言われます。

もしも水がながった？

外出先などでどうしても水がなかったら…刺激の少ない麦茶などで飲みましょう。
避けたほうが良い飲み物は
×柑橘系ジュース（特にグレープフルーツ）はダメ
×牛乳はダメ
×カフェイン入りもダメ
×お酒類は勿論ダメ



お薬はひと肌ぐらいの白湯で飲みましょう！



ヒロ薬局
薬剤師 鈴木久子

口腔ケア…てなに？



口腔ケアとは、歯みがきやうがいのように口の中の清潔を保つことだけでなく、食べたり、飲み込んだりすることや、会話を楽しむことなど、口のあらゆる動きを維持回復し、低栄養の防止や栄養改善、楽しみのある食生活の実現につながります。

こんなにたくさん効果が！

Q 口腔ケアと肺炎、関係があるの？

A 口の中を清潔にすることで細菌やウィルスが誤って気管に入り込んで発症する誤嚥性肺炎を防ぐことができます。食べる・飲むの機能を回復していくことが大切です。

Q 口の機能を使わないと衰えますか？

A かまなくてよいやわらかいものばかり食べるなど、口を動かさないでいると、頬、唇、舌などの力が弱まります。

Q 認知機能と関係あるの？

A 脳への刺激が低下すると、認知機能も低下します。口腔ケアや会話、しっかり噛むことなどが脳へのよい刺激になります。

Q 転倒予防に関係あるの？

A しっかりした歯とかみ合わせは、身体のバランスを保つのに大変重要です。入れ歯を入れたり治療をすることで、かみ合わせや顎が安定し転倒を防ぎ歩行の安定につながります。

Q 低栄養を防ぐのに役立つ？

A 口腔機能の改善で、だ液の分泌が促され消化吸収が良くなるので、低栄養を防ぎ、免疫力アップします。

Q 口臭の原因を除くのも？

A 口の中の細菌が口臭の原因となります。口腔清掃により細菌の数を減らすことで口臭も減少します。同時に舌のコケも上手に取り除きましょう。



研修の様子

あっとほ～むでは
口腔ケアについて
の研修を随時行っ
ています

あっとほ～む
サービス提供責任者 岩井美奈



言葉の贈り物～10 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



「今日はやっと良子さんらしい声で安心したわ」

…この言葉は、母から聞いた最後の言葉です。早いものでこの10月に13回忌を迎えます。

この年は、介護保険制度が始まり、その一年前から薬局の65歳以上の皆様に制度の説明や介護保険認定申請のお手伝いに走りまくっていました。

年が明け、介護認定が決定したお客様へのご自宅訪問に明け暮れ、その冬は日曜も休まず、ほとんど自宅で過ごす時間が無く、ただ寝る為に帰る様な生活をしていました。その為ガスのメーターがほとんど上がらず、ガス会社の検針係りの方が何かあったのかと心配して、声をかけて下さったという、笑い話もありました。

日本の国が初めてケアマネージャーという役割を作り、制度を開始しましたが、当時の現場は混乱だらけでした。毎日最終バスが無くなるまで仕事をしても追いつかない状況。それでもお引き受けしたからには、出来る限りの事をしたいと考えながら、慣れない仕事をしていました。

毎年、お正月、お盆、母の日・父の日、両親の誕生日には出来るだけ実家へ顔を出す様にしていましたが、さすがにこの年は、やっと取れた休日にはヘトヘトになった身体を文字通り休めたくて、つい両親の顔を見る機会が少なくなっていました。顔を出さない娘を案じた母が電話をくれた時には「疲れている」と話すと心配をかけると思い「仕事が忙しい」とだけ言って、帰れない事を詫びると「いいから、いいから、身体を大事にしなさい」とだけ言ってくれました。

母が倒れた知らせを自宅の留守番電話に何度も吹き込まれていたのを知ったのは、もうすぐ100歳を迎える方のご家族と関係事業所の方々と打合せを終えて帰宅した夜9時頃だったと思います。その翌日、母は何も語ることなく逝ってしまいました。ちょうどその1週間前に、わたくしたち兄弟に順番に電話を掛け、一人一人の様子を聞きその内容を教えてくれた時の会話はいつもの様にお互いの声が弾んでいました。その声を聴いた母が「あ～今日はやっと良子さんらしい声が聞けて安心したわ」と言ってくれました。それが母との最後の会話になりましたが13年経つ今でも、あの時の慈愛に満ちた母の声が励みになっていると同時に、娘や息子達の元気な様子を聞いて旅立った事だけが最後の親孝行だったかな?とも思うこの頃です。

福祉用具のご紹介

ベッドのシーツでご不便はありますか?

快適な肌触りで機能的な『ウイングシーツ』をご紹介いたします。

やさしくやわらかい肌触り

生地は柔らかく吸湿性に富んでおり、夏はサラッとさわやかに、冬はヒヤッとせず、年間を通じておやすみいただけます

ベッドメイクが簡単

足頭部はボックス型なので引掛けるだけ、サイド部はウイングを巻き込むだけで、ベッドメイキングが簡単です。

褥瘡(床ずれ)リスクを軽減

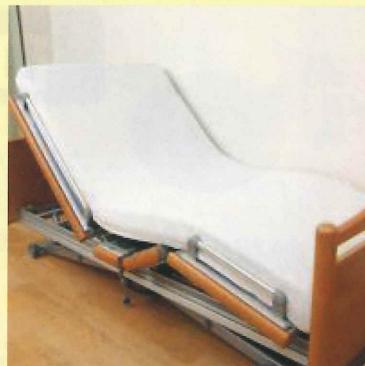
褥瘡(床ずれ)は、シーツの小さなシワが原因になると言われています。ウイングシーツはシワになりにくいため、シワによる褥瘡のリスクが軽減できます。

伸縮性のある生地により、介護用のマットレスであればどんなものにもぴったりフィット。

また、ギャッチャアップした後でもシーツがずれることがありませんので、ベッドメイクのやり直しの手間が省けます。

ヒロ薬局介護サービス

福祉用具専門相談員 三上雅史



定価は、3,780円です。

詳しくは、ヒロ薬局介護サービス
にお問合せ下さい。

ご注文当日に納品可能です。



森上
登



「ほめ言葉 出す時考えあたためる」

久しぶりに、家内のいいところを発見しました。こんな貴重なことは、さうしたらもったいないので、危機的な状況で使おうと大事に持っています。

編集後記

体を動かすのに気持ちのいい季節です。スポーツを始めたいと思いながら、一步踏み出せずにいますが、87歳になる私の母はNHKテレビの「みんなの体操」を1日2回長年続けていて、その効果もあるのかとても元気です。「私も毎日やっています!」という方も多いと思います。大げさに考えずに、まずは明日から「ラジオ体操」始めようかと思います。

あっとほ～む 広瀬幸子

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あっとほ~む☆たりりぬす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2013年11月号 VOL.95

あっとほ~む

便り

ほっと ホット お風呂タイム



温まって疲れがとれる!
全身の血行がよくなる!
気分がリラックスする!

入浴にはこんなに効果が!

- △皮膚を清潔にして感染や褥瘡(床ずれ)を予防
- △血液循環を良くし、新陳代謝を促進
- △適度な疲労により、食欲増進や安眠をもたらす
- △浮力により筋肉の負担を軽減し関節の痛みを和らげる
- △副交感神経の働きにより胃腸の動きが活発になる

あっとほ~む サービス提供責任者 前嶋 寿美江

着替えは準備しておきましょう

トイレは済ませておきましょう

室温、浴室の温度差をなくしましょう

湯量は胸から下がつかる程度が安心です

湯温は40℃前後が良いでしょう
(高血圧、心臓病がある場合は37~39℃)

入浴時間は全部で15分
前後、浴槽に入るのは
1回2~3分程度にしま
しょう

浴室で身体の水分を十分に拭き取ってから出ましょう

空腹時、食事の前後、飲酒後は避け、水分は
入浴の前と後に摂ると良いでしょう



みんなで健康!

お薬手帳をご存じですか?



「お薬手帳」とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。主に、薬の名前・病院や薬局の情報・薬の飲み方・薬の効能などが記入されます。

薬の重複や、良くない飲み合わせを未然に防止できたり、同じ薬による副作用の再発を防止できたりします。

Q 薬局で薬をもらった時に「お薬手帳」を作ったけど
他の薬局でも使えるの?

A 使えます!「お薬手帳」は病院ごと、薬局ごとで分け
るのではなく、全て1冊で管理することに意味があり
ます。体調の変化などもメモしておくと参考になりま
すね。

Q いつも同じ薬ですが、「お薬手帳」は必要なの?

A 「同じ薬を継続して服用している」ことの記録は、他
の医療機関を受診する時や、薬局で薬を購入される時
に「いつもの薬と一緒に飲んでもよい?」のチェック
になります。
とても大切な記録ですので、是非上手に活用下さい。
災害時の緊急対応にも役立ちます。



ヒロ薬局では「お薬手帳」が少しでも身
近になるように、数種類の「お薬手帳」
からお選びいただいています。
どうぞ、スタッフにお声掛けください。





「恨みに任する覚悟を持つ」

「ついていきたい」と思われるリーダーになる51の考え方 岩田松雄氏の言葉



「スターバックス」というコーヒーショップがあります。岩田氏はその会社の前の代表取締役最高責任者を務めた方です。今年に入りこの方のお話を二回も聞くチャンスを得ました。

日産自動車のトップ営業マンとしての活躍、志高く社内留学制度を使いアメリカで勉強し、挫折しかけた事、その後の企業での仕事ぶり等々、実に興味深い内容でした。しかしどんなに有名な方の話であっても、また楽しく充実した時間であっても、その後に残る言葉や印象は少ないものです。4月にお話を伺い、記憶の片隅に追いやられていた頃に再び講演を聞くことが出来ました。全く異なる組織の勉強会でしたが、影響力のある方は様々な場面で登場するものです。

さて、話の内容は二回とも似ているものでしたが、それをつまらないと思う事なく聴いていたと思います。手帳をめくると、4月に書き留めたメモと8月のメモは確かに違っていました。

「恨みに任する覚悟を持つ」という言葉を書き留めたのは8月の講演会の時でした。トップに立つ人間が持つべき心得として「志を持つ」「徳を高める努力」「無心の心」「素直さを持つ」「範を示す」「後継者を育てる」「お天道様が見ている」と続き、この言葉がありました。復習しながら新しい言葉を聞く事が出来たのです。

『大きな決断は、時に誰かを傷つけたり、困らせる事があり、結果恨みを買うこともある。しかし、それを恐れていては、決断できない。怒られても恨みを買っても、決めて進まなければならない事がある。リーダーは恨みに任する覚悟が必要』とお話しして下さいました。確かに人の上に立つ人間は、嫌われ役を買わなければならぬ事が沢山あります。

いい人でいられたらどんなに気楽か、場の雰囲気を壊さずに済むのに・・・と悩む事も度々ですが、この言葉を確かに書き留めた、また一度目の話では聴き取れなかった言葉だからこそ、神様は二度目のチャンスを下さったのだと思っています。この頃は、何かにつけて「神様の思し召し」と思う様になってきました。「お天道様が見ている」のと同じ感じでしょうか?

多少疲れていても、人が集まる場所に積極的に出向く事を惜しまず素直に向き合うと、ちゃんとご褒美を頂けるものです。

玄関の段差がお悩みでした…

車椅子を使用している方のご不便を解消しました！



改修前

玄関に 5cm の段差があり、外出時にお一人では玄関の段差を越える事が出来ませんでした。



段差がなくなったので、出入りも安全になり、外出時の移動もお一人で出来るようになりました。



改修後

介護保険適用で、ご負担は 4,410 円でした。

詳しくは、ご担当のケアマネージャーまでご相談ください。

ヒロ薬局介護サービス
ケアマネジャー 鍋 佳美



ケーキの残り なめる子を見て 親反省
ケーキの周りについているフィルム（ビニール）ですが、あれを舐めていました。私たちもやったことがあるので、強くは言えず一応何となく諭しましたが、子どもはしっかり見ていましたよ。

森上 登

編集後記

寒くなってお風呂に入るのが嬉しい季節です。でも高齢者の入浴中の事故は冬がとても多いそうです。どうぞ皆さん十分に注意して温まってください。今回の記事のなかに、お湯につかるのは 1 回 2~3 分を目安に、とありました。カラオケの十八番を 1 曲歌うと 3 分くらいでしょうか?お風呂場は上手に聞こえるので、私は「天城越え」でやってみます。

あっとほ～む 広瀬幸子

有限会社ヒロ薬品

江東区千田 22-4-201

TEL 3645-5101

<http://www.hiroyaku.co.jp>

*ホームページに過去分が掲載されています

あつとほ~む☆たりひめす

ヒロ薬品は、お薬・介護・訪問マッサージにて皆様の健康と生活をサポートさせて頂いています

2013年12月号 VOL.96

リハビリ特化型

通所介護

オープンいたしました！



リハビリが実ります様にと願いを込めたロゴです♪



〈赤いトマトが目印です〉

リハビリ特化型デイサービス「すまーと」の特徴

◆半日（午前または午後）3時間の少人数制

◆最新型マシンを使った機能訓練を中心に、安全で怪我のない日常生活動作の改善・向上を目指します。

◆お一人お一人に合わせたプログラムで、無理のない運動を行い、低下した筋力を高めて「筋肉を貯えて」いきます。

◆運動後には、おいしいお茶とともにリラックスした時間を過ごしいただきます。



〈マシンの特徴〉

東京大学・石井直方教授が高齢者の身体機能と特性を考え共同開発されたマシンです。軽い負荷でトレーニングを行い、全身各部の使っていない筋を動かします。心臓に与える影響は「入浴」より軽く、運動によるリスクはほとんどないといえるのが特徴です。



〈内覧会の様子〉



〈お飲み物のメニュー〉

スケジュール

午前の部	午後の部	内容
9:00～ 9:30	13:20～ 13:50	お迎え
		サービス開始
		ティータイム①、体調チェック
		準備体操、ストレッチ
		マシン・個別機能訓練
		レクリエーション、ゲームなど
		ティータイム②
		サービス終了
		お送り



☆送迎いたします

すまーとでは随時見学を受け付けています。
お気軽にお問い合わせください。

江東区千田 14-7 ☎03-6666-8571

通所介護 すまーと 管理者 古谷 武

言葉の贈り物～12 ヒロ薬品 代表取締役社長 古谷良子



『仕事というのは愛の表現』



「いつでも笑顔で、いつでも明るく、いつでも機嫌がいい。それがプロです」
「元気そうに振る舞えば、元気になってしまふ。そして機嫌の悪い日を作らないようにする」

いよいよ、2013年を締めくくる月となりました。今年は『言葉』にこだわりながら、自分の人生に影響を受けた様々な場面を思い出す一年でした。当時を振り返りながら、今の自分なりにその言葉の解釈を広げる事ができたとも言えます。

誰がどんな時に投げかけてくれたのか？ わたくし個人に伝えようとして言って下さった言葉も沢山あります。また、本の中の一文として感銘を受けた文章、研修会や講演会で印象に残った言葉・・・。そのどれもがその時の自分、将来の自分に必要な言葉であったと感じています。

最近は名刺交換をした後、関係者の文章がメールで自動的に送られてくるという文化になっています。これをメールマガジン（メルマガ）と呼んでいます。この人の文章は拾い読みでもしたいと思えば、愛読者になります。

今迄、数えきれないメルマガが送られてきましたが、連日休みなく送り続けている若い経営者の方がいらっしゃいます。文章を毎日書くと言う事は、なかなかできない事です。それを多くの方に読んでもらう事が前提であれば尚更です。人にモノを伝えるには材料が必要です。ですから毎日書き続けるには毎日材料を仕入れ、その材料をどう表現しようかといつも頭を使っています。その事が毎日の文章を通して良く伝わってきます。

今月の一文もその方が本の中から読み解いた言葉をメルマガで、多くの方に伝えようとした言葉です。どんな仕事でも、その仕事の先にあるもの、また基本は「人の役に立てる事」だと思います。それを「愛」という表現を使って仕事の極意を伝えている、正にこの言葉は真髄を捉えているな～と感心して目に止まつたのです。

また、「いつでも機嫌がいい」これも良い言葉です。自分がそうありたいという願望がそう思われるのかも知れません。これから多くの仕事が機嫌よく行われ、愛の表現になっていると感じて頂ける様、時々この言葉を思い出す事にいたしましょう。今年一年、ご愛読いただいたことに心より感謝を申し上げます。

今年も一年ありがとうございました！

あっとほ～む☆たいむす担当者からひとこと



「ガラケーを

知ったかぶりで

おやじ度アップ」

「スマートホン登場前の普通の携帯電話のこ

とだけは私も知っていたのですが、その略語の意味を「知ってるよ、ガラクタ携帯のことだろ？」息子「・・・」妻笑で、私のおやじ度急上昇！」正しくは「ガラパゴス携帯」、ご存知でしたか？

あっとほ～む☆たいむすの企画に携わるようになったのは今年の9月からです。

来年は、他部門の担当者と協力し、更に皆様が楽しみにして頂けるような紙面作りをしていきたいです

ヒロ薬局 檜貝千夏



記事を作る時には、ご利用者様のお顔を思い浮かべながら、少しでもお役に立てて頂けるような内容を考えています。

あっとほ～む☆たいむすを楽しみに読んでくださる方に今必要だと思う情報を伝えていきたいと思います。

あっとほ～む 前島壽美江



今年も「らくらく本舗りはびり屋」をご利用いただきました皆様、大変お世話になりました。来年も、あっとほ～む☆たいむすの記事には皆さんのが実行してみたくなるような内容を考えていきたいと思います。

らくらく本舗りはびり屋 伊藤康彦



ケアマネージャー部門の記事の取りまとめの他、引き続き“川柳”も担当させて頂きます。この川柳、実はトイレでひょい！と考え付くことが意外と多いのです。でもこんな事はあまり想像しないで下さいね。

ヒロ薬局介護サービス 森上 登



森上 登

今年の8月号から編集を担当しています。カラー印刷に変わり、手にされた皆様に楽しく見ていただけるよう工夫して、自分自身も勉強しながら来年も続けていきたいと思います。ご意見などもお寄せ下さると嬉しいです。

あっとほ～む 広瀬幸子



有限会社ヒロ薬品
江東区千田 22-4-201 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>

※ホームページに過去分が掲載されています