



愛の郷だより

VOL.53

平成 23 年 8 月 1 日号

社会福祉法人 緑峯会 特別養護老人ホーム セントポーリア愛の郷



七夕会 7月3日(日)



7月7日の七夕の日は、夏至から15日目にあたり、二十四節気のひとつで小暑にあたります。小暑とは夏が盛りに近づき最も暑さを感じる時期のことです。同時に梅雨の末期で大雨が降ることもあり、梅雨の晴れ間ともなれば蒸し暑さが増し、不快指数が最大値を記録します。七夕会の7月3日(日)はそのようなうだる暑さの日に実施されました。この日は半夏生(はんげしょう)にあたります。半夏生とは農家にとって大切な日で、7月2日から7日までを指します。夏至から7月1日までに田植えを終え、半夏生のこの期間は何を植えても育たないと言われていました。逆に七夕会のような会を催すにはうってつけの日です。ご家族がセントポーリアに来られた時(11時30分～12時30分)気温は34℃でした。暑い外から一歩中へ入って来られたとき、汗をぬぐわれる方が目立ちました。食事は七夕会恒例の七夕そうめん、手まり寿司に天麩羅が付き、ご入居者がよろこばれるものや食べやすいものになっています。参加ご家族も120名を超えていました。この日は特に飲み物がよく出ました。ビールやお茶、ジュースは毎回多い目に配置していますが、この日は普段は残っている飲み物がすべてなくなるところもありました。午後1時30分から七夕会恒例の“さくら悦子ショー”を実施しました。開演と同時に華やかな空気に変わり、瞬間的に周りの人が笑顔になります。こうなればもうすでにさくら悦子ワールドに引き込まれています。軽妙な語り口でご入居者の心を捉え歌へと進み、予定の30分が短く感じられました。会の終わりにどこからともなくアンコールの声が聞こえて口々に伝わっていきました。さくらさんもアンコールに応じて“好きになった人”を歌ってくださいました。この曲でさくらさんが“さよなら さよなら”と手を振るとご入居者の皆様も合わせて手を振り返す姿が印象的でした。終了してからも「また来てね」の声がいつまでも聞こえていました。来年度の七夕会の再会を約束してフィナーレとなりましたがほんの30分のショーでしたがさくらさんの魅力をお伝えするには必要十分条件を満たしていました。次回は、お約束どおりショーの時間を45分とさせていただきます。そして、紙吹雪とテープを準備してお待ちしております。



～七夕の短冊に願いを込めて～

七夕の笹はいつも西宮北ゴルフコースにお願いしております。笹は玄関ホールと1階から3階までの各ユニットにおいてあり、ご入居者・ご利用者・ご家族の皆様にご協力をお願いしております。ご入居者の願い事の多くは『セントポーリアで楽しく毎日が過ごせますように！長生きできますように！』です。ご家族の願い事も『お父様、お母様がつつがなく元気で暮らせますように！』です。

私達職員の願いも『ご入居者、ご利用者がセントポーリア愛の郷で満足いく生活をして頂けますように！』です。

願い事はすべて安心・安全・快適な施設へとつながって行きます。基本理念である「愛の心で介護サービスを実践します」を職員全員で更に進めて参ります。



【理事長 北嶋勇志】



歯周病を軽くみない

人はどこで老いを感じるか？もちろん個人差もありますが、ほとんどの人に共通しているのは目と口です。老眼の他、義歯を入れたり、歯周病、口臭、味覚障害、口腔乾燥症で老化を自覚する人が多いようです。口の役割としてすぐに思い浮かぶのは「食べる」「飲む」「味わう」です。生命の維持に必要な栄養素を取り入れるためには、何はなくとも口が必要です。さらに、食べるという行為は単に生命維持のためだけではなく、生きる楽しみとしても存在します。食べる事→それは味覚・嗅覚・視覚など五感を総動員して脳を刺激し、活性化する大切な行為です。美味しく食べるために重要となるのは、歯、食べ物をきっちりと咀嚼するための筋肉、唾液。この三つの要素が非常に重要で、どれかが欠けるとおいしく食べることはできません。口の重要な役割の一つは「話す」です。話す行為は、意外なほどエネルギーを使うためく喋る人は心身ともに健康といえるでしょう。病気をし

いたり、精神的に落ち込んでいるときは、誰とも話したくないものです。このように、食べる、話すなど口をよく使う人は健康ですが、いつまでも自分の口の機能を失うことのないように心掛けることは、全身の健康維持にも大変重要な要素です。特に歯周病は誤嚥性肺炎や動脈硬化、糖尿病など、全身の病気に深く関与していることが最近明らかになってきました。歯周病を単なる口の病気と侮ってはいけません。さまざまな生活習慣病を誘発する危険な病気で、口の健康は、まさに全身の健康の入り口なのです。このような生活習慣病は、重大な病気として発症するまで10～20年は無症状です。その要因は発症前の食生活や生活習慣に深く関わっています。まず食生活を見直して行くことが、超高齢社会を生きる私たちの課題であり、このことから、口の機能を維持し、「何をどう食べるか」を考えていくことが大切です。 医務課課長 黒崎志津代

お楽しみ会

6月17日(金)

東日本大震災の被害状況がテレビ画面を通して知ることが出来ます。ほとんどの人はそれだけでただの傍観者です。中南さんはマッサージの同じ職業のお仲間と6月3日～6日、岩手県山田町でマッサージボランティアとして活動して来られました。震災で傷ついた方の心や体のケアを目的に行かれましたが、「逆にパワーをもらった」とおっしゃっていました。帰って来られたところなのに、次の日程を検討されています。今月も森悦子さん、小倉時子さん、上谷トモ子さんと一緒に私たちにパワーを届けてくださいました。セントポーリアのご入居者は毎月中南さんや中南さんのご友人の皆様にパワーを頂いています。



6月・7月にご協力いただいたボランティアの皆様ご協力ありがとうございました。

(敬称は略させていただきます)

お楽しみ会 なかよしグループ	:中南正, 中南ヒロ子, 上谷トモ子, 小倉時子, 森悦子 :西村敦子, 平原多加子, 福吉フジコ, 川原シナコ, 平本弘子 :渡辺ナツコ, 朝日輝夫, 橋本恵美子, 常見好子, 仲村枝
社交ダンス	:六甲ソシアルダンススタジオうきうきクラブ
三田太鼓	:鼓美
ごちそうクラブ	:湯川
誕生会	:市川ご夫妻
ピアノ	:重松
化粧	:関谷、東、三上
懐メロ	:鎌田
囲碁	:鍛冶、内垣
将棋	:阿部
ネイル	:池田香織, 田畑友深 (三田駅前 Nails-Khao)
折り紙	:廣瀬
絵手紙	:中川
書道	:溝口
お手伝い	:北嶋
協力	:山口地区ボランティアセンター



発芽野菜 (スプラウト)

発芽野菜(スプラウト)には貝割れ大根、ブロッコリー、マスタード、レッドキャベツ、そば、青じそ・・・など様々な種類があります。

植物の種子は、水分や酸素、適温といった条件がそろって発芽を始めます。種子の中には成長のための栄養分が凝縮されているわけですが、発芽するとさらに新しいビタミンやミネラルが合成され、栄養価がグッとアップします。豆苗(とうみょう)もその一つです。えんどうの新芽とつる先5～10cmの若布のことです。カロテンやビタミンCを多く含み、皮膚や粘膜を守り、体に抵抗力を付ける効果があります。また、ビタミンE、B群、ミネラルなども豊富で栄養価の高い野菜です。根つきのものを購入すると、根の少し上を切り、浅い容器に水を張ってひたせば、再び収穫が楽しめます。豆の状態によっては2～3回は収穫できます。ただし、水は毎日変えましょう。カロテンが豊富なので、油炒めがお勧めです。強火でサッと炒めると甘い香りとシャキシャキの歯ざわりが楽しめます。またお浸しにし、ごま油を1滴落としてもいいでしょう。



管理栄養士 前田佐江子



Introduction



毎月1名ずつ新入職員をご紹介させて頂きます。セントポーリア愛の郷にお越しののりに見かけましたら温かい言葉を頂戴できましたら幸いです。



柿崎真吾

新入社員の柿崎真吾です。2階北ブロックで働いています。大学ではヴァイオリンと音楽療法を専攻し、3月に大学専攻科を卒業しました。現在音楽療法士・介護士として働かせていただいています。入社して2ヶ月がたち、利用者の方にも顔を覚えていただけるようになってきました。配属先のフロアは認知症が進んだ方が多く、意思の疎通が困難で戸惑うこともありますが、介助を通じて人生を辿っているような気持ちになります。大学でも認知症の方々と関わってきましたが、働き始めて改めて考えるようになりました。まだまだ仕事を覚えるのに必死で失敗も多いですが、認知症を理解し一人一人に応じた関わり方が出来るよう頑張ります。

鰻

暑さがこたえる時期、栄養補給にはウナギが最も良いと言われてきました。そもそのいわれは、今から1200年も前の話で『万葉集』に大伴家持が「石磨にわれ物申す夏痩せによしというものぞムナギとり食せ」と言ったことにあるとか。このムナギはウナギの古名です。これにヒントを得て江戸時代中期の科学者平賀源内がウナギ屋に看板書きを頼まれたとき、「本日土用丑の日」と書き大当たりをしたそうです。鰻の味も変わったもので、私の知っている鰻の味は田舎にウナギ屋というものが、近くの川で捕って来たうなぎをタレをかけて七輪で焼いたものでしたが、これがやけに美味しかったのを脳が憶えています。もうすでにその店はなくなってしまいました。食べたくなった時、最近ではその味を求めて遠くまで行くようになりました。土用前ですがとにかく厳しい夏を健康に乗り切るには、睡眠をたっぷりとり、栄養価が高く消化のよい食事を心掛けたほうがよさそうです。



昔ばなし⑪

西宮北部地域

阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されており、それらの中からいくつかストーリーに沿ってあらすじをご紹介します。ご紹介させていただきますのはセントポーリア愛の郷の近隣のお話です。

西宮市の地図を見ると盤滝トンネルを挟んで北と南に2分されています。

北部は昭和26年に山口村と塩瀬村が西宮市に合併した地域です。旧山口村は中心部を有馬川が流れ、かつては有馬温泉と三田を結ぶ国鉄有馬線の沿線とその途中駅『有馬口』という駅が山口村にありました。これは現在の神戸電鉄の有馬口駅とは違う駅です。この有馬線は沿線の人々の利用と旧有馬郡の特産品を運ぶために開通したものだけに、有馬村と同じ神戸市を希望する人がほとんどでした。旧塩瀬村は名塩と生瀬を合わせた地名で、宝塚と市街地が続いていて宝塚寄りの立地です。旧山口村・塩瀬村は西宮市の他の地域とは陸続きではありませんが、それぞれ、神戸市・宝塚市と合併した方が自然と思われる場所です。現在の西宮市山口町・塩瀬町と市内の他の地域とは急峻な六甲山脈に遮られて事実上飛び地の状態になっています。それが原因で不都合が生じます。例えば現在西宮市には救急車は10台あり、私たち



を担当する山口分署と名塩駅前の北消防署に1台ずつ配置されています。つまり、西宮北部の山口地区と名塩・生瀬地区はこの2台の救急車が守っています。しかし、西宮市の救急車の出動件数は年間約18,000件ですが、西宮北部の両地域の合計出動件数は1,300件にも満たません。つまり、この2台のどちらかが他の地域からの救急応援に行かなければなりません。だから救急車が不在のことが多くなっています。消防署に同うと、通報してから救急車の到着まで「全国平均で6.5分かかり、西宮市は5分以内だ」とおっしゃっていました。但し、この時間は北部地域（山口・塩瀬）は除かれていました。北部地域は運が悪いと20~30分待つ必要があるそうです。その間、AED、胸骨圧迫、人工呼吸が必要となります。もともと、この2町の前身である有馬郡山口村・塩瀬村は隣接する有馬町・有野村が昭和23年3月1日神戸市に合併したのち、まだ神戸市と合併していなかった大沢村・八多村・道場村とともに神戸市への編入を希望していました。けれども、この2村は兵庫県の反対にあい断念しました。そのころ宝塚市はまだ存在せず、武庫郡良元村・川辺郡小浜村（後の宝塚町）・長尾村・西谷村に分かれていて、良元は西宮市から、長尾は伊丹市からそれぞれ合併の誘いがありました。そんな中、西宮市は山口・塩瀬2村に対し合併話を持ちかけ、両村は神戸市との合併が絶望になったのを受け、誘いに乗り、昭和26年4月1日西宮市と合併しました。なんとその3ヶ月後の7月1日、かつて足並みを揃えていた大沢・八多・道場3村が神戸市との合併を果たした。武庫郡良元村が西宮市との合併話を蹴り小浜村（宝塚町）と合併し、宝塚市が誕生したのは3年後の昭和29年4月1日のことでした。このようにして山口町・塩瀬町は西宮市と合併しましたが、タイミングが違っていたなら、両町は神戸市、宝塚市と合併していても不思議ではありませんでした。そうなってれば西宮市は面積が半分の小さな市で現在のような発展はなかったと考えられます。



今月のベストショット



※誕生会は、ご入居者の誕生月で行います。写真掲載可能な方は当日午後2時30分までにセントポーリア愛の郷までお越し下さい。ご入居者とご一緒に写真を撮らせていただきます。次回は8月にお誕生日を迎える方のお祝いを8月3日に実施します。尚、9月は9月7日に実施予定です。

音楽療法チームより



音楽療法士

大坪拓未・柿崎真吾・水尻真美香・中原大輔

こんにちは！みなさん、日々の音楽を聴いていますか？さて、今回はいつも音楽療法セッションでお世話になっている楽器「ギター」についてお話したいと思います。現在日本で行なわれている音楽療法では主に「ピアノ」や「キーボード」を使うことがまだまだ多く見受けられますが、アメリカでは「ギター」が主に使われているそうです。ギターはとても手軽で移動しながら弾くことができ、セラピー中も、クライアントに奏でながら近づいてコミュニケーションをとる事もできます。セントポーリアの音楽療法も様々な楽器を用いますが、始まりと終わりにはギターを使います。さて、ギターの名手といえば、最近では「押尾コータロー」さんが有名ですが、わがセントポーリアのギターの名手といえば、大坪君が活躍しています。彼のギターの音色を聴くと、本当に心が癒されます。まさしく「セラピー」です。また、行事等で家族の皆様にも披露する機会があると思いますので、お楽しみに。ギターはクライアントの皆様にも好評の楽器の一つになっています。また様々な楽器を紹介していきますので、こちらもお楽しみに♪

地域探訪④ 和寿（わず）の柚子おろしうどん

暑い夏には冷たい食べ物が欲しくなります。その中でも麺類は欠かせません。私たちの住む地域にもうどん、蕎麦を扱うお店は数多くありますが、私の個人的お奨めの店は2軒あります。その1軒が和寿です。ここで食べるのは柚子おろしうどんです。一口食べれば違いが分かります。ただし、注文があってから麺をゆで始めますので15分はかかります。営業時間が11時から15時までと短時間です。ラストオーダーが14時30分、そして木曜定休となっています。タイミング次第ですが一度は行って損のないお店です。品数はたくさんありますが、暑いときには柚子おろしうどんが最高です。



夏の納涼大会の出し物も決まりました。

8組のボランティアの皆さまにご協力いただき納涼大会は運営されます。昨年に引き続き出演して頂く方が3組、新たな出演者が5組となっています。今回は同じ日に近隣でも複数「夏祭り」などの企画を実施していますので、ボランティアの皆様出演を心配をしていましたところ、早くにご依頼をいただき実施1ヶ月前に出演予定数をクリアしました。誠にありがたく、感謝の念に耐えられません。運営を万全にし、当日を迎えたいと思います。つきまして現在お手伝いボランティアさんを募集しております。お手伝いボランティアとは、各ユニットで焼ソバやおでん等を手渡したり、芸能ボランティアさんの案内が中心となります。お手伝いいただける方は下記までお電話下さい。よろしく願います。

078-907-1165 (阪上)

胡瓜



かつて夏の代表的野菜の一つであった胡瓜。昔は曲がった形の悪いものは普通で、胡瓜やナスは形のおもしろい物を見つけては楊枝などを突き挿し、馬や象を作ってお盆のお供えにしました。今は促成・抑制栽培が発達し一年中食卓に上がります。季節感や旬がなくなった代表的野菜ではないでしょうか。そして、形の悪いものやおもしろい物はめったにお目にかかりません。これには胡瓜自体の種類が変わったことが原因になっているようで以前のような苦味や風味のあるものが懐かしきもう一度味わってみたいと思っていました。そんな時たまたま実家に帰ったとき写真のような以前と変わらず曲がった胡瓜がなっていました。そして、久々に創作意欲が湧いてきました。野菜はこのようなので十分と思う人は意外に多いのではないのでしょうか。

8月行事予定 ボランティアさん等

3日(水) 誕生会	20日(土) 化粧
6日(土) 懐メロ	22日(月) 将棋
7日(日) 納涼大会	23日(火) 折り紙
8日(月) 音楽療法, 将棋	24日(水) 書道
11日(木) ピアノ	25日(木) ピアノ
17日(水) 絵手紙	28日(日) 音楽療法
18日(木) 囲碁	30日(火) ネイル
19日(金) お楽しみ会	

☆ピアノ・カラオケ等はまだ組み込まれていません。

ごちそうクラブも順次組み込み決定している催しのみ記しました。未決定のものについては1階掲示板に随時掲示させていただきますのでご確認ください。

苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当者を窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。ユニットの介護・看護職員でなく、苦情受付担当者にお申し出下さいますようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願い致します。

熱中症を防ごう

暑さを避け、こまめに水分・塩分を補給

幼児と高齢者は特に注意を

熱中症は、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が働かなくなったりして発症する障害の総称です。死に至る可能性もある恐ろしいものですが、予防の措置を取ることで多くを未然に防ぐことができます。また、万一、熱中症になっても、正しい応急処置をすれば救命できます。**過去の熱中症による死亡者は、0～4歳と80歳前後が多くなっています。**幼児の死亡が多いのは、まだ体温調節機能が十分に発達していない事と関わりがあります。通常、気温は高さ1.5℃で測りますが、気温が32.3度だった時、幼児の身長に近い50cmの高さでは35度を越えていたとの調査もあります。幼児は、大人よりもさらに高温の環境にいるのです。高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症になることがあります。「**のどが渇かなくても水分を補給する」「部屋の温度・湿度をこまめに測る**」など、**予防に努めましょう。**

急に暑くなった日も危険

熱中症予防のため以下を心掛けましょう。

- ①**暑さを避ける**・・・日傘を差す、帽子をかぶる、日陰を選んで歩く、朝の間に打ち水をする、ブラインドやすだれを垂らす、扇風機やエアコンを使うなど、電力不足が懸念される今夏、省エネルギーの観点から、環境省では室内温度28度を推奨しています。しかし、健康に影響が出るほど過度な対応にならないよう気を付けましょう。
- ②**服装を工夫する**・・・皮膚の表面まで気流が届くものが理想です。襟元もゆるめて通気をよくします。近年開発されている、吸汗、速乾素材の服などの使用を検討してみてもよいかもしれません。太陽の下では、黒色系の素材は避けた方が良いでしょう。
- ③**こまめに水分・塩分補給**・・・汗の原料は、血液中の水分や塩分なので、汗で失った水分と塩分を補給する必要があります。人間は、軽い脱水症状の時には、のどの渇きを感じません。のどが渇く前、または、暑い場所に出る前から水分を補給しておくことが重要です。なお、アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄します。水分をビールなどの酒類で補おうとする考え方は誤りです。
- ④**急に暑くなった日に注意**・・・急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動する時に熱中症になりやすいので、要注意です。人間が上手に発汗できるようにするには、暑さへの慣れが必要で、暑い環境での運動や作業を始めてから、3～4日たつと汗をかくための自律神経の反応が早くなり、上手に体温上昇を防げるようになります。

こんな時は熱中症を疑う

以下のような症状があった場合、熱中症を疑い対応します。

●重症度Ⅰ・・・現場での応急処置で対応できる軽症

- | | |
|----------|--|
| 症状
対応 | <ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(痛み)、汗が止まらない ・涼しい環境への避難(風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内など、すぐに涼しい場所に移す) ・脱衣と冷却(衣服を脱がせ、体の熱の放散を助ける。露出させた皮膚に水を掛け、うちわや扇風機などで風を送る) ・水分・塩分を補給する(冷たい水のほか、最適なのはスポーツドリンクなど。水1ℓに塩1～2gを溶かした食塩水でもよい) |
|----------|--|

●重症度Ⅱ・・・病院への搬送を必要とする中等症

- | | |
|----------|---|
| 症状
対応 | <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛、吐き気、体がだるい ・水分・塩分を補給する。(自力で水分・塩分を取れないようであれば、すぐに病院へ搬送する。) ・熱中症は急速に進行し、重症化します。医療機関へ搬送する際は、到着時に熱中症を疑って検査と治療が迅速に開始されるよう、状況のわかる人が医療機関まで付き添い発生時の状況などを伝えましょう。 |
|----------|---|

●重症度Ⅲ・・・入院して集中治療の必要のある重症

- | | |
|----------|---|
| 症状
対応 | <ul style="list-style-type: none"> ・意識がない、けいれん、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない、高体温 ・水や水で首、脇の下、足の付け根などを冷やす。 ・すぐに救急隊を要請する。 |
|----------|---|

医務課課長 黒崎志津代



東日本大震災を機に電力不足が問題となっています。こういう報道をテレビで見ても敏感に反応する田舎の両親に頼まれて一緒に電気量販店で扇風機を買いに行きました。扇風機のコーナーを見るといつもと変わらず陳列してありますがなんとなく少し変わった様子。店員を呼び希望の商品について尋ねてみると、ほとんどの商品が生産が需要に追いつかず品切れ状態でした。仕方なく残っている中の比較的安価な商品を購入しましたが、このような状況下でなくとも同じ様なものを選んでいただけないかと思います。クーラーの電源を切り扇風機と京団扇の昭和の光景が各地で広がり、昔を楽しむことも良いのではないのでしょうか。