



愛の郷だより

VOL.54

平成 23 年 9 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



納涼大会 8月7日(日)



昭和20年8月6日午前8時15分、広島上空からB29より投下された原子爆弾。これにより20数万人の命が奪われました。その3日後の8月9日午前11時2分、長崎にも第二号が落とされ7万数千人の犠牲を出しました。そして、日本は同15日連合国(米、英、ソ連)が示したポツダム宣言を受け入れ、無条件降伏をしました。原爆による唯一の被爆国になった日本ですが、復旧復興を合言葉に一致団結し、見事に立ち直りました。ちなみに戦後の復興は昭和31年の経済白書で「もはや戦後ではない」と言わせるほどの復旧振りでした。しかし、平成23年3月11日東日本大震災に福島原子力発電所が痛手を受け、追い討ちをかけるように巨大津波により、原子炉は破壊され放射能が漏れ、以前の状況と形こそ変わりますが似た状況となり過去最大級の被曝国となりました。肉親が現地に居住している人は連絡を取りあい無事を確認し少しでも役に立てればと休暇を取り帰郷したり、多くのボランティアが汗を流し活動する姿を見たとき日本の復旧復興の再現が着実に繰り返されることを願うばかりです。このような状況下お祭りなどの自粛が叫ばれ、様々な行事が中止になっています。しかし、連日の被災地状況の報道にご入居者の皆様の中には心配のあまり体調を崩される方もいらっしゃいます。セントポーリアではこういう状況だからこそ納涼大会のような明るいお祭りの会を催し、楽しんでいただきたいと思います。この日は近隣各地でも夏の行事が行われ、近くでは山口支所や藤原台連合自治会の夏祭りとなり、参加人数を心配していましたがご家族人数は160名を超えていました。ボランティアの皆様も大勢お集まりいただき、歌や踊りが盛大に繰り広げられました。いつもの行事と違い食べ物は屋台風でヤキソバ、カレー、たこ焼き、おでん、スイカ、ジュース、ビール、アイスクリームなどでした。このようなメニューは夏だけの特別メニューですので人気を博しています。午後1時からのボランティアによる恒例の出し物は今年もバラエティー豊かで笑い拍手、感動の声にいつまでも包まれていました。ご入居者に喜んでいただける会になることを願って特にこの納涼大会はボランティアの皆様にお声をかけさせて頂き、その結果総数が40名に達しました。ボランティアの皆様ご協力ありがとうございました。



～感謝～

私の義母は満85歳で宮城県仙台市に住んでおります。要介護2の認定を受けており、8月の更新申請で介護度が上がる可能性があります。現在は仙台市内で義兄が在宅で手厚い介護に取り組んでくれています。3月11日の東日本大震災が起こり、体育館での避難生活を送っていましたが、ようやく体育館から自宅に戻ることが出来ました。

避難生活では明るい前向きな性格でたくさんのお友達が出来たようです。親類、お友達、ボランティアの人達に励まされ、何とか無事生活できるようになったことに感謝しております。仙台の義母が受けたご恩を思い出し、ご入居者・ご利用者に精一杯介護を行っていきたくと思っています。



【理事長 北嶋勇志】

若々しい表情をつくり、咀嚼能力低下を防ぐ

人の顔には、喜びや怒り、悲しみといった表情を作り出す表情筋や、食物を噛む為の筋肉である咀嚼筋があります。

これらの筋肉が老化とともに衰えるとどんな表情になるのか、そして、その衰えを予防し、改善するにはどのようにしたらよいかを紹介します。表情筋や咀嚼筋の場合、日常生活の中で使われる筋肉は20~30%とされています。加齢による筋力の低下に加えて、歯牙が喪失したり、よく噛めない不安定な義歯が入ったりしている場合、使われる筋肉の割合はさらに低くなります。また表情の変化が乏しい方も、あまり筋力を使いません。衰えた表情筋は、今まで保っていた顔の張りなどのバランスを崩し、シワやたるみの原因にもなります。

こうした口腔周囲の筋力の低下は、咀嚼・嚥下能力の低下へつながり、さらには唾液量分泌の減少を招いたりします。これらの予防のためにも口腔周囲の筋力を鍛えることはとても大切です。

口の周囲に現れる老化のサインには、以下のようなものがあります。

- 上の唇に見られるシワができる。
- 唇がうすくなる。
- 顔の輪郭がたるむ。
- 鼻の横から口角、顎にかけてのシワ(ほうれい線)ができる。
- 口角が下がる。
- 顎がたるみ、二重顎になっている。
- 首の皮膚にハリがなくなり、シワができる。

筋力がたるむと、その筋肉に付着している皮膚もたるみます。顔の筋肉の弛緩が、老け顔の原因の一つにもなるのです。顔の筋肉の70%は、口の周りに集中します。表情筋も口の周囲の筋肉ですが、この筋肉を衰えさせないために、筋力トレーニングで鍛えることが大切です。表情筋や噛むために使われる咬筋を動かせば、連動してほかの筋肉も刺激されます。しかし、正しく噛めないと筋肉の低下を助長させてしまい、かえって表情筋のバランスが悪くなります。その結果、頬にたるみが生じます。加えて、唇の両端が下がり、口をへ字結んだような形になることから、口角から顎にかけて深い縦じわができてしまい、いわゆる老け顔になっていくのです。

医療課課長 黒崎志津代

お楽しみ会

7月15日(金)

今回は中南ご夫妻、北岸洋子さん、菊池弘子さん、畑良雄さん、敏あづまさんにご参加いただきました。みなさん高レベルで安心して聞くことが出来ます。



しっかりと聞かせる曲、迫力ある曲、楽しい曲、みんなで歌える曲とバランスのとれたプログラムになっています。



このプログラムは中南さんが実施2週間前にパソコンで作ってくださっています。



7月・8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 : 中南正、中南ヒロ子、北岸洋子、菊池弘子、畑良雄、敏あづま
- なかよしグループ : 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
- ミュージックベル : ミュージックベルLaLa
- 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



元気に初秋を迎えましょう!

夏の終わりに疲労や倦怠感が続くときには、食事内容を見直すことも大切です。ビタミンB やカリウムが不足すると疲労をまねくことになります。ビタミンB はエネルギーの代謝や筋肉に蓄積された乳酸の代謝にもかかわっており、カリウムは筋肉を収縮させる働きがあるため、不足すると脱力感が起こります。

ビタミンB は豚肉、うなぎ、大豆などのほか、麦や胚芽米にも多く含まれており、麦ご飯、胚芽米を主食にすれば、同時にカリウムも摂ることができます。



カリウム は他にひじきなどの海藻、インゲン豆、アボガド、芋類などにも豊富にふくまれています。



また、**アスパラギン酸**はエネルギーの生成にかかわり、カリウムを細胞中にとりこむ役割をしているので一緒に摂りたい栄養素です。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、大豆などの豆類、特に発芽しかけた状態であるモヤシやアスパラガスなどに多く含まれています。夏の疲れを残さず、元気に秋を迎えましょう。

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します。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。



春日彩那

「母のように人の役に立ちたい」これが私がこの仕事を選んだ理由です。高校選択のとき他の選択肢もありましたが、迷わず介護福祉士の国家資格を取得できる福祉課を選びました。今春卒業してフロアに配属になった当初は、業務に慣れることで精一杯でしたが、ルーティーンに慣れてきたこれから勉強してきたことを活かし自身を成長させ、利用者の皆様のために心配りの出来る介護士になりたいです。そして、母に追いつかないまでも、母の名を汚さないような女性になることが私の現在の目標です。

茄子

ナスはインド原産で奈良時代に日本に伝わって来た野菜です。油と相性がよい夏の万能野菜です。子どもの頃はどちらかと言えば苦手な方でしたが今になって美味しさが分かってきたように思います。鮮度が売りもので、へたの切り口が水々しく刺が痛いぐらい立ったものが良いとされています。焼きナスや煮物にはへたの下が薄紫のものを選び、漬物にはへたの下の白いものを選び間違いないそうです。

しかし、この時期に出ているのは秋茄子で「秋茄子は嫁に食わずな」と言われています。これを聞いて世の女性は反発されるかも知れません。これには理由があって、秋茄子は美味しいですがアクが強い食べ物です。美味しいからと言って食べ過ぎてしまうと嫁の身体が冷えるのを心配した姑の言葉と解釈されています。決して食べさせるのが惜しいからではありません。確かに美味しいですが何事も適量が良いようです



昔ばなし

血を流した老ヶ石

阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されています。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。

河原にどっかりとすわっている大石を見上げながら、しきりに喜びの声を上げている一人の男がいました。この男は全国のあちこちを旅しながら、よい石を捜し歩いている石職人でした。「こんなすばらしい石は見たことがない。おらにも運が向いてきたぞ。はるばるやって来たかいがあった」とほくそ笑みながら、さっそく石を切る仕度にかかりました。船坂橋から2 km程上流にあるこの大石は、地上に出ているだけでも高さ7 m、厚さ5 mもあり、地元の人々から「老ヶ石(おいがいし)」と呼ばれていました。ノミと金づちを取り出し、今、まさに打ち降ろそうとした時でした。「おーい、ちょっとお待ちください」息せき切って、村の人たちが駆けつけて来ました。「この石に刃物をあてた者には恐ろしいあたりがあると、先祖代々言い伝えられております。なんでもその昔、ある男が酒に酔った勢いでこの大石を切ろうしました。



『たかが石じゃないか。この俺様の石切の腕前をよく見ておれ』そう言うとみんなの止めるのを振り払い、石にノミをあてがうと、『エイッ』と金づちを振り降ろしたのです。すると、どうでしょう。みんなの目の前から、石の中に吸い込まれるように男の姿が消えてしまったのです」「こういうことがあったのですから、おまえさんも、やめておきなされ。石ならこの川の奥にもなんぼもある。この老ヶ石だけは切っちゃなんねえ」と、村の長老たちは、この男を諭しました。けれども、この大石に心を奪われた石職人の気持ちを変えることは出来ませんでした。「そんなの迷信でしょう。私も石職人ですから、このようなよい石を見逃すことなんか出来ません」 鋭く研ぎ澄まされたノミが石にあてられるのを、村人たちはもはやなすすべもなく、ただ遠くはなれて見守っているだけでした。カーン、カーン、カーン。静かな谷間に、石を切るノミの音がこだましていきました。村人たちは恐れおののきながら、石職人の一挙一動をじっと見つめていました。突然、石を切るその手が止まりました。石職人は棒立ちになったまま、打ち込まれたノミのあとを見つめています。何事が起こったのかと駆け寄ってきた村人の目に、ノミを打ち込んだ穴から真っ赤な血がほとばしって出ているのが映りました。「これは大変なことになった。村の言い伝えを破ったからじゃ」村人たちは、後を振り返らず、村へ逃げ帰りました。その後、石職人は原因不明の高熱が出て、その挙句気が狂ってしまったそうです。今は大石の上に祠があり、石仏が祀られています。



8月に入り山登りはやめた方がよいことは重々承知していましたが、どのような石か調べずにはおれず山に登ってみました。船坂の農作業中の老人に老ヶ石について訪ねてみると「大石のことか」との返事、地元の人には大石と呼ばれている様子、距離にして2~3 kmあるとのことでした。

山道を登り始め30分ほどして老ヶ石にたどり着きました。表面にはノミなどで傷ついた痕が残されていました。そして、石の裏側に祠が祀ってありました。

音楽療法チームより



音楽療法士
中原大輔・柿崎真吾・大坪拓木

今回はヴァイオリンの紹介をしたいと思います。ヴァイオリンはクラシックで使用されることが多く、華やかなイメージを持たれがちです。オーケストラで使用される楽器の中でも花形楽器であり、昔からヴァイオリンのための曲もたくさん作られてきました。ギターと違いフレットが無く、音程を指の間隔で捕らえなければならない為とても難しい楽器ですが、艶のある美しい音色は心地よいものです。ヴァイオリンといえばストラディバリやガルネリといった有名な名器があります。このような名器はオークション等では数億という高額で取引されており、プロの中には入手するために家を売ったという人までいるそうです。ちなみにこれらヴァイオリンの製作地で有名なイタリアのクレモナという街は、映画「耳をすませば」で天沢聖司君が目指した場所でもあります。また、ヴァイオリンの形状は1600年代から変わらないそうです。音色や見た目の美しさを兼ね備えたこの楽器は、まさに芸術品と呼ぶに相応しいのではないのでしょうか。セントポーリアでも、これから行事や音楽療法のコンサートで演奏する機会があると思いますのでどうぞ楽しみに。 *フレットとはギターの指板上の棒状金属で押えると音が出る。

今月のベストショット



誕生会は、ご入居者の誕生日月で行います。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。今回は9月にお誕生日を迎える方のお祝いを9月7日に実施します。尚、10月は10月5日に実施予定です。

いわしやさんを訪ねると遠くからの観光客に出くわします。皆さん遠方からここを目的にきています。ここでの私の注文は以前讃岐のうどん店で食べた“ひやかけ”です。讃岐には田んぼや山の中の目立たない場所にぽつんと名物うどん屋があります。味はそんなうどん屋さんと同じです。“ひやかけ”は関西であまりお目にかかったことがありません。茹でたてのうどんを冷水でしめ、冷たいだしがかかっています。それにねぎをたっぷり、おろし生姜を適量入れて食べます。季節を問わずうどん好きにはこれ以外にはない食べ方です。写真はねぎ、生姜を入れる前のものです。それに舞茸の天麩羅、とろろを注文しました。場所は西宮北インター入口近くの王将やモスバーガーの前にありますが小さくて見過ごしてしまいそうです。水曜定休で11時より開店で開店と同時に行けばゆっくりと食べることが出来ます。



敬老の日会
九月二日(日)

敬老の日とは『多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日』です。

セントポーリアではこの日を最も大切な日としてお祝いさせていただいています。お食事は行事食をご用意し、ご入居者・ご家族でご相談していただければと思います。



また午後1時30分より昨年同様中山先生にお歌をご披露していただきます。『銀座カンカン娘』『東京の花売り娘』等中山先生の歌声がいまだにご入居者の心に残っています。そのような心に響く歌声をお楽しみ下さい。

9月行事予定 ボランティアさん等

3日(土) 懐メロ	19日(月) 将棋
5日(月) 将棋	20日(火) 折り紙
7日(水) 誕生会	21日(水) 絵手紙
8日(木) ピアノ(南)	22日(木) ピアノ(北)
9日(金) ハワイアン	24日(土) 化粧
11日(日) 敬老の日会	25日(日) 音楽療法
15日(木) 囲碁	27日(火) ネイル
16日(金) お楽しみ会	28日(水) 書道

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。

家庭浴室

セントポーリアの浴室は基本的に家庭浴室と2階菜の花湯(機械浴室)があります。今回ご紹介するのは家庭浴室で各ユニットに1ヶ所ずつに設置してあり、合計12室あります。ご入居者の皆さんは10人で1つの家庭浴室を使用します。お一人ずつお湯を入れ替えて入っていただけるようにしています。やはり湯船に浸かることは気持ちがいいので家庭浴室を希望される方が多いです。毎月四季の移り変わりを感じていただくために入浴剤をお風呂に入れさせて頂いております。



1階北 さざんかの湯



健康維持のポイント
太らない食べ方のコツ

健康に欠かせない食事と運動について考えてみましょう。

まずは食事です。

太らない食べ方のコツは3点。

- 「夕食を早めに取る」
- 「午後11時以降に食べない」
- 「丸ごと食べる」です。

先の二つが食事等を取る時間帯の問題です。最後の「丸ごと食べる」というのは、トマトは丸ごと、とんかつなら大きめに切って食べるなどです。これは、「よくかんで食べる」ということです。よくかんで食べると血糖値が急激に上がらず、脳の満腹中枢も「お腹がいっぱい」のサインを早に出します。

医食同源との言葉があるように、食事には病気を予防し、医(薬)と同じように治療する力があるといえるのです。不調のサインに気付いたら、食生活を振り返りましょう。

夕食前の運動が効果的

脂肪が燃焼しやすい運動をするためには、

- 「20分以上の運動」
- 「夕食前に運動する」の2点を意識してください。

運動をすると、体は糖質を使いその次に体脂肪を燃焼し始めます。脂肪を燃焼し始める目安は20分。徒歩10分の距離を少し遠回りしてみるなど、20分以上歩く機会を多くつくりたいものです。

最も効果的に脂肪を燃やせるのは、日中の活動して糖質が十分に消費された夕食前の時間帯です。通常より早く脂肪が燃え始めます。また、こうした運動の習慣をつけ始めるのは、冬が向いています。冬は寒さに備えて体温を上げる必要があるため、基礎代謝が高くなります。

すると、運動による脂肪燃焼効果もアップするからです。

機能訓練計画会議より



愛の郷だよりVOL.53で紹介した和寿の“柚子おろしうどん”について驚くほど反響がありました。事務所にお尋ねの方や電話問合せの方がおり、大勢の方が行かれたようです。広報を担当する者として嬉しい限りですが責任も感じます。和寿さんには郷だよりVOL.53を持ってご挨拶に伺います。同時に様々な情報も頂戴しており是非訪問したいと思っております。皆様のご協力ありがとうございました。