



敬老の日会 9月11日(日)



今年の夏の天候は例年以上の酷暑でした。しかし、盆明けには雨と共に秋の気候になったかと思えば、またもとの暑さが戻ったりで寒暖の差が激しく必然的に体調を崩しがちです。春の桜前線が南から北上していきませんが、秋の訪れはコスモスや紅葉によって、北から南へと南下していきます。秋に桜のような花を咲かせるので、「秋桜」の字が当てられました。そのためコスモスは古くから日本にあったかのように思われています。ところが、この花の故郷はメキシコで日本には1876年(明治9年)に渡来しました。実際のところ1909年(明治42年)当時の文部省が全国の小学校に栽培法を付し配布してからのことですから、やっと100年を迎えたところです。コスモス(cosmos)の語源はギリシャ語の「秩序」「飾り」「宇宙」を意味します。旺盛な繁殖力であつという間に世界中に広がりました。朝夕の温度差の大きな所ほど花は美しく、生育地としては六甲や有馬は最適です。そんなコスモスがちらほら確認できるような季節になりました。しかし、車で走っていると自然を感じることは難しいものです。すみれ台の街を自転車で通るとすぐに発見できます。そのようなコスモスの花が咲きだした頃セントポーリアの敬老の日会は開催されました。本来の敬老の日9月の第3月曜日(19日)より8日早い9月11日に実施されました。毎月の行事の中でご家族の参加人数が最も多い人気の行事です。先月の納涼大会が160名を超えるご家族数だけだただけにどうなることかと心配されましたが、大人数にもかかわらず混乱もなく行なうことが出来ました。これも皆様のご協力のお蔭と感謝いたします。昼食後1時30分より地域交流室にて中山恵理先生による『敬老の日記念懐かしの歌コンサート』が行われました。12時30分から1時30分まで昼食ですが、すでに皆様よくご存知でご家族で食事を済ますと良い席を目指して集まって来られます。開始時刻の1時30分にはすでに満席状態でした。先生に歌っていただく曲は毎回違ったものですが、アンコール曲は『東京の花売り娘』『銀座カンカン娘』です。この2曲は昨年、一昨年も歌っていただいた曲で、ご入居者から大人気の曲です。ご家族に感想を伺うと「澄んだ声に涙が出そうになった」「心が洗われた」とのお声を頂戴いたしました。ご入居者も一同「よかった」「昔の歌のほうがええ」とのことでした。



～ 敬老 ～

当施設は全室個室でそれぞれのお部屋にはトイレ・収納タンスが付いております。10人のご入居者に対してキッチン、リビング、お風呂をご用意するユニットケアを行っている新型特養です。ご入居者のプライバシーを守り、人としての尊厳を守り、心豊かに満足行く生活を送って頂くことを目標としています。介護サービスを行う上で人生の大先輩に礼を尽くし、長生きされていることに敬意を表し、感謝する気持ちを大切にしております。

9月行事の「敬老の日会」は特にそんな思いを強くさせてくれます。大勢のご家族が来られる行事です。私達もご家族もあらたまって感謝を捧げることが出来る良き日です。本当に心温まる一日になっています。



【理事長 北嶋勇志】

口の感覚を鍛える



生命の維持に不可欠な毎日の「食事」という行為は、脳における高度で複雑な機能と連携しており、五感という感覚情報を駆使して円滑に行われています。食事の時には、誰でも食物を目で確認して(視覚)においを嗅いで(嗅覚)味わう(味覚)ことにより食欲が高進されます。また食べ物をお口にする前には、視覚、嗅覚、触覚を動員して、たべることのできる食物か否か腐っているか、体に害がないか等、これまでの経験や知識から判断します。その後、口にした食物は味覚や口の中の粘膜に触れた感覚により、体にとって不利益なものか否かの判断を、無意識に行っています。このような感覚、特に味覚や触覚などの口の感覚が低下することは、おいしいものを頂く喜びが失われるだけでなく、体にとって害のある食物を認識し、排除する能力が乏しくなることでもあります。その結果、健康が損なわれることにもなります。

味覚障害の原因には、
「薬剤の副作用」「うつ」「唾液量の低下」「口腔カンジダ症」
「亜鉛の欠乏」「甲状腺機能低下症などの全身疾患」
 などがあります。

特に高齢者では、薬剤の長期投与が味覚障害の原因となることが多く、味覚障害の20~30%が薬剤性のものと報告されています。薬剤の添付文書の副作用として味覚異常が記されている薬剤は200種類を超えます。これらの薬剤が、単独あるいは多剤の併用によって味覚異常を引き起こすので、味覚障害を防ぐには、薬に頼らない生活を目指すことがとても大切です。この他、唾液分泌量の低下によって口腔乾燥症になると、「潤滑油」としての唾液が枯渇し、口の中の味細胞が壊されて味覚障害が生じます。また、唾液量の減少や免疫力の低下により、口の中の常在菌であるカンジダ菌が増えて味覚に異常をきたすことがあります。口の感覚を鍛えるためにまず私たち自身ができることは、口の清潔を守ることです。歯磨きやうがいの習慣はもとより、ガムをかんだり、食物繊維の多いものを取ることも役立ちます。

機能訓練計画会議

お楽しみ会

8月19日(金)

今回のお楽しみ会は中南ご夫妻、神戸ご夫妻、曾谷蓉子さんの5名にご参加いただきました。お住まいを尋ねると湊川、長田からお越しです。遠いところを来て頂き感謝しています。



セントポーリアのショートステイをご利用の方の中には、「お楽しみ会」をご指名の方もいらっしゃいます。




ご入居者の皆様からも大人気です。どなたも衣装にまでお金をかけていらっしゃり、洋服店では見たことがないような衣装とジェスチャーでプロ歌手そのものです。



8月・9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、神戸陽、神戸喜代美、曾谷蓉子	尺八	: 大西正毅
敬老の日	: 中山恵理	音楽療法	: 水尻真美香
ハワイアン	: ワイオリ	誕生会	: 市川ご夫妻
		化粧	: 関谷、東、三上
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	懐メロ	: 鎌田
大正琴	: 琴修会	囲碁	: 鍛冶
子どもパレエ	: パンピパレエ	将棋	: 阿部
沖縄民謡	: 宗村敏作	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

免疫力アップ!

健康な毎日を送るには、日々の積み重ねが大切です。少し意識するだけで免疫力アップにつながります。

たんぱく質を含む食品をしっかりとりましょう。

免疫細胞の材料になるたんぱく質は、肉・魚・魚介・卵・大豆製品などから過不足なくとりましょう。

植物性食品をたっぷりとりましょう。

カロテン・ビタミンC・E、フィトケミカルには免疫力を高める力があります。

フィトケミカルとは：食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素のほかにも、生体調整機能を持つさまざまな成分が含まれています。おもに植物性食品に含まれる色素や香り、アクの成分などの化学物質はフィトケミカル(ファイトケミカル)と呼ばれ、体内で、抗酸化作用・免疫力向上・体内浄化といった働きをします。(玉葱、生姜、トマト、ぶどう、きのこなど)

魚介類・穀類・野菜・乳製品に多いミネラルをとりましょう。

食品に広く含まれるカルシウム(乳製品、大豆製品、モロヘイヤ、小松菜、切り干し)や亜鉛(カキ、たらばがに、アサリ、豚レバー、牛肉、油揚げ、納豆)セレン(かに、ウニ、かつおなどの魚介類や牛肉、ラム肉)などは免疫細胞をふやし活性化してくれます。整腸作用のある食品を欠かさず食べましょう。腸内細菌のバランスを整えると、免疫細胞が働きやすい環境になります。ヨーグルト、キムチ、納豆などの発酵食品やオリゴ糖など

免疫力を高めるには主食・主菜・副菜をそろえて食事全体のバランスを整えることが大切です。また、楽しみながら食事をすると、リラックス効果で免疫細胞が活性化します。

事務課 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お言葉を頂戴できましたら幸いです。



波多野陽一

兵庫県出身です。岐阜県の社会福祉の大学を卒業し、近隣の特別養護老人ホームに入職しました。そこで3年9ヶ月務めましたが、結婚し娘が出来たことで故郷

に戻り、セントポーリアに勤めるさせていただくことになりました。私のモットーはご利用者に『楽しい』と思える生活を送って頂くように、介護をすることです。まだまだ未熟者で先輩職員に教えて頂くことばかりですが、信念を忘れず、妻子のために頑張り、早く一人前になりたいです。そして、着実に経験をつんで介護士として胸を張って生きていきたいと考えています。

秋の七草

秋の七草は山上憶良が万葉集に二首の歌を詠んだことに由来し、以来日本の秋を代表する草花として親しまれています。その二首とは「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七草の花」「萩の花、尾花（おばな）葛花（くずはな）などしこが花、をみなへし、また藤袴（ふじばかま）朝顔が花」です。（このときの朝顔は桔梗の意味らしい）秋の七草は秋の野に咲く代表的な花であくまで観賞用です。覚え方もいろいろで私が習ったのは頭文字をとって「ハスキーなお福」でした。

萩（ハギ）尾花（オバナ/ススキのこと）桔梗（キキョウ）撫子（ナデシコ）女郎花（オミナエシ）藤袴（フジバカマ）葛（クズ）となります。所によっては「ハスキーなお袋」で覚えた人もいますようです。しかし、最近では「お好きな服は？」で覚えているようです。こちらの方がカッコイイですね。



萩（ハギ）



尾花（オバナ）



桔梗（キキョウ）



撫子（ナデシコ）



女郎花（オミナエシ）



藤袴（フジバカマ）



葛（クズ）

昔ばなし

船坂峠のひだる坊

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。

一人の男が三田に向かって船坂峠を登っていました。船坂峠は険しく長い坂道で、男はあえぎながら登っていました。やっとのことで峠の頂まで辿り着き、ホッと息をつきました。「ここで少し休んでいこう」男はあたりを見回して、道ばたの木陰に腰を下ろしました。暑い日差しの中を登ってきた疲れが出てきたのでしょうか。男はこっくりこっくり居眠りを始めました。そのうち深い眠りに引き込まれ、男はとても不思議な夢を見ました。夢の中でも深い眠りを引きずり、船坂峠を登っているのです。急いでいるのですがなかなか足は動きません。ふと見ると、道の真ん中に人が倒れています。近づいてみると、それはひどい傷を受けた侍でした。侍はたいそう弱っていました。けれどもふらふらしながらも体を起こすと、男に頼みました。「戦に負けたが、どうしても国に帰らねばならぬ。頼む。何ぞ食わしてくれ。お前の持っている飯と水をめぐんでくれ」男はあわてて手を振りました。「助けてあげたいが、あいにく何も持っていない」返事が聞こえないのか、着物を掴む侍の力がぐいっと強くなります。男は侍の手を離そうともがきながら、「ない。何も持っていない」と叫びますが、侍の引く力は、ぐいぐいっとますます強くなるのです。「やめてくれ。その手を離してくれ。助けてくれー」男は恐ろしさのあまり大声をあげながら、手足をばたばたさせました。「もしもし、起きなされ。えろううなされて、どうしたのじゃ」と、声をかけられて男はハッとわれに返りました。男に声をかけたのは、ふもとの鷲林寺村の寺の和尚さんでした。船坂峠を通りかかり、苦しそうにしている男を見かけたのでした。男はあまりに不思議な夢だったので、和尚さんに話さずにはいられませんでした。男の話をするはず聞いていた和尚さんは、聞き終わると両手を合わせ、深く頭をたれました。そしてしばらくの間、お経を唱えた後、男に話し始めました。「だいぶ前のことになるがのう。戦に負けた侍が、わしの村を通って落ち延びていったことがある。手傷は負っているし、ひもじさもあったのじゃろう。船坂峠の丁度この辺で、一步も進めなくなったのじゃ。峠を登る旅人たちに声をかけてもだれ一人助ける者は無い。侍は故郷で帰りを待ちわびている妻や子に心を残しながら、そのまま息絶えてしまったのじゃ。わしの村で静かに休んでもらおうと墓をつくって弔ったが、やはり故郷が気がかりと見えて、峠を通る旅人に食べ物求めて出てくるのじゃ。村の人たちは侍の魂を『ひだる坊』と呼んでお祀りしておりますのじゃ」これを聞いて男はハラハラと涙を落としました。「和尚様。故郷が気がかりなのは自分も同じでございます。年老いた母も乳飲み児も、村で自分の帰りを待っております。にもかかわらず、夢の中のあさましい自分の姿。お侍の心が分からず、『にぎり飯も水もない』と嘘をつきました。自分だけが助かりたい心が恐ろしくございます」男は「鷲林寺の寺で修行をさせて欲しい」と申し出ました。男は今夢見たそのあたりをきれいにすると、ご飯と水を供え、和尚さんと一緒に手を合わせました。鷲林寺の村の人々は、船坂峠を通る時には、必ず弁当を持って行ったということです。峠で苦しんでいる旅人を見かけると、弁当を分けてやり介抱してあげました。また、木の葉にご飯を盛り、小高い所にそっと置いて、「ひだる坊さま、これを召し上がってください」と、丁寧に捧いだということです。



にご飯を盛り、小高い所にそっと置いて、「ひだる坊さま、これを召し上がってください」と、丁寧に捧いだということです。

今月のベストショット



誕生会は、ご入居者の誕生日で行います。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10月にお誕生日を迎える方のお祝いを10月5日に実施します。尚、11月は11月9日に実施予定です。

音楽療法チームより



音楽療法士

柿崎真吾・大坪拓木・中原大輔

夏も終わり秋に突入しました。さて今回は先日行われた納涼祭の出し物についてお話ししたいと思います。久しぶりに音楽療法士4人集まったの演奏でした。普段はギターやキーボードで演奏することが多いですが、今回は柿崎君から「リコーダーアンサンブルしましょう」と提案があり、リコーダー、ウクレレ、ギター、カスタネット、キーボードというシンプルな編成で演奏しました。曲目は栗コーダーカルテットの「光ノトキ」「ピタゴラスイッチのテーマ」「となりのトトロ」でした。となりのトトロは園児達が大きな声で歌ってくれたのが印象的でした。ピタゴラスイッチは「これ知ってる」という声があちらこちらから聞こえ、子供から大人まで認知度の高い曲でした。演奏している私たちも楽しく演奏できました。次回の演奏は11月の文化発表会で、その時はご入居者の皆様に演奏していただく予定ですので、こちらも楽しみにしてください。

先日、「老ヶ石」の取材のため船坂から船坂谷道を六甲山方面へ登って行こうとしたとき、偶然見つけました。広い駐車場にぼつとこじんまりとした洋風の館です。正午を少し過ぎて到着しましたがすでに17人が席についていらっしゃいました。それから来店客は途切れることなく、店を出るまでに35名の利用がありました。食事は何を注文しても四角い皿の上に懐石料理の八寸のようなものが出てきます。メインのはハンバーグ、鯖の西京焼き、エビフライの中から選択します。お吸い物が付いてごはんはおかわり自由、そして、デザートとドリンク一品で1,500円です。部屋の一段高いところにグランドピアノ、反対の部屋の片隅に薪ストーブがあり、窓が大きく取ってあり、船坂の美しい自然が一望できるよう工夫されています。女性やカップルにお奨めです。



トピックス

***10月31日(月) ご入居者全員の健康診断を実施します。**

この健康診断は結核の診断もしますので胸部レントゲン撮影をします。集団生活を営んでおりますので、ご家族の皆様にはご理解いただけますようお願い致します。

***セントポーリア愛の郷のホームページがリニューアルされました。**

Yahoo または Google で “セントポーリア愛の郷” とご入力の上ご覧下さい。またご感想、ご意見等ございましたら是非お聞かせ下さい。これからの広報活動の参考とさせていただきます。このホームページは毎月更新されています。愛の郷だよりも載っていますのでご覧下さい。



***“ショートステイ”の入居案内が完成しました。**

今までショートステイについて多くの問合せを頂いております。日々の食事、生活、楽しみ、余暇活動などについて知りたいという内容が中心です。それら疑問に対し出来るだけ見やすく作らせていただいたのがこのショートステイ入居案内です。読み進めるうちに全体の流れをご理解いただけるものとなっています。



10月行事予定 ボランティアさん等

1日(土) 懐メロ	18日(火) 折り紙
3日(月) 将棋	19日(水) 絵手紙
5日(水) 誕生会	20日(木) 囲碁
9日(日) 秋祭り会	21日(金) お楽しみ会
10日(月) 音楽療法	23日(日) 音楽療法
13日(水) ピアノ(北)	25日(火) ネイル
15日(土) 化粧	26日(水) 書道
16日(日) すみれ台秋祭り	27日(木) ピアノ(南)
17日(月) 将棋	31日(月) 健康診断

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せ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。

知っておきたい薬の豆知識

水で飲む？ お白湯で飲む？



薬は「水で飲むのがいいですか？ お茶ではいけませんか」と聞かれることがあります。

いくつかの特定の薬や飲み合わせが禁止されている薬を除けば、基本的には何で飲んでも薬の効果は変わらないと言われます。極端に言えば、お茶やコーヒー、炭酸水、ビールなどで飲んでも効果の差はありません。

ただし、牛乳、ジュース、アルコールは相性の悪い薬が比較的多いので、避けた方が無難です。

あえて1番効果を発揮しやすいものを挙げれば、やはり白湯です。白湯は胃を温めて血液の流れを良くするので、冷たい物で飲むよりも薬の吸収が早いでしょう。

最近では、苦さを抑えるだけでなく、胃を超えて腸で吸収するためにカプセルの質が向上し、3層構造の錠剤も開発されるなど、薬は大きく進歩しました。水なしで飲めるOD錠や舌下錠、なめるだけのフィルムタイプもあります。

コップ1杯以上の量の水分とともに薬を飲む事が胃にやさしい飲み方です。漢方薬のように量の多い薬も、多めの水や白湯で飲むことをお勧めします。

鉄分は還元鉄が成分で、お茶のタンニン酸で酸化されるので、緑茶や紅茶で飲むなどと言われますが最近では、あまり差はないという研究もあります。

鉄剤は、ビタミンBとCを併用すると吸収率が上がります。ビタミンの中でA、D、E、Kは脂溶性ビタミンなので、食後に服用。CやB群は水溶性なので、いつ飲んでもOKです。ビタミンCは、1日何回かに分けて飲むと良いでしょう。

胃の弱い人が抗生剤や消炎鎮痛剤などを飲む場合は、胃薬との併用を勧めます。また、「食後と指示された人が、食事を抜いてしまった」と言うこともあるでしょう。この場合は、ちょっとしたお菓子や温かいスープなどを胃に入れてから服用しましょう。 医務課課長 黒崎志津代

回数は必ず守りましょう、薬の服用は継続時間を計算して処方されているからです。

秋祭り会 十月九日(日)

お祭りは地域によって異なり、夏祭りか秋祭りに大別されます。神戸市は夏祭りで近くの藤原台、北神清和台、鹿の子台等は8月の暑い中大勢の人が集まり盛大に行われました。一方、西宮市では秋祭りを10月に実施します。セントポーリアは9日(日) すみれ台自治会は16日(日)を予定しています。



セントポーリアでは毎年ブロックごとにやる内容が異なり、独自性を尊重しそれぞれが趣向を凝らしたものとなります。今年はどうのような催し物になるか各リーダーを中心に思案中です。ご家族の皆様はご入居者の所属ブロックで一緒にお楽しみ下さい。



編集後記

化粧ボランティアで使っている化粧筆が熊野筆というものだそうです。広島県の安芸郡熊野町で生産されている筆のことで、書道筆、画筆、誕生筆、化粧筆の4種類あり、その中でも化粧筆は海外からも高い評価を受けハリウッドのメイクアップアーティストにも愛用されています。毛は中国やカナダから輸入し、軸は国内又は中国、台湾のものを使用しているようです。筆を作る会社は多く筆職人は1500人もいるそうです。しかし伝統工芸作家はまだ19人(平成20年)しかいません。2011年(平成23年)なでしこジャパンへの国民栄誉賞の記念品として贈呈されその名を轟かせているということです。

熊野筆