



愛の郷だより

VOL.56

平成 23 年 11 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



秋祭り会 10月9日(日)

10月に入りある日を境に金木犀の花の香りとすれ違う時、秋の訪れに気がきます。大気汚染に弱い木で自動車の排気ガスのせいで花が咲かなくなることもあり、非常に敏感な植物です。中国原産ですが中国から来た樹木の中でこんなに日本になじんでいるものは少ないのではないかと思います。

10月初旬のこの時期は、秋たけなわの日本晴れの日が多く爽やかな季節の到来です。いかにもスポーツをするのにふさわしく、各地で様々なスポーツ大会が開催され、小・中・高等学校や地域、職場の体育祭が開かれることも多くなっています。昭和36年に制定された「スポーツ振興法」で10月の第2土曜日は「スポーツの日」と定められていました。

しかし、3年後の昭和39年、東京で行われた日本最初のオリンピック大会の開催を記念して昭和41年に「スポーツの日」と「東京オリンピック」を一本化しました。そして、東京オリンピック開会式の日10月10日を国民の祝日と決めました。そんな天候に恵まれた体育の日前日の10月9日(日)にセントポーリアの「秋祭り会」は実施されました。いつもの行事ならボランティアの方にお世話になっていますが、10月の秋祭り会は年に一度の各担当スタッフが行うことになっています。どのブロックもどこで練習したのかわかりませんが練習の成果が見て取れます。昼食は秋祭り会恒例の行楽弁当です。旬の食材も取り入れた少し豪華なお昼ごはんはご入居者にとって大歓迎です。ビールやジュースがお昼から飲めることもその一因になっているかも知れません。そして何と云ってもご家族がいらっしやるのがご入居者にとって最もうれしいことのようにです。朝から玄関エントランス付近でご家族の到着を今か今かと待ちわび、廊下を行ったり来たりされている方も目に付きます。そして今回も多くのご家族に参加していただいて、理事長の放送による挨拶を皮切りに幕開けとなりました。

上の写真は昨年(2022年)の11月2日、3日に有馬温泉瑞宝寺公園で有馬大茶会が行われた場所です。昨年の11月4日に撮りました。紅葉の下での野点は風流で華麗なものですが、周りがまだ青葉なのに対して、なぜかこの部分だけが紅葉しています。(有馬大茶会は毎年11月2日、3日に行われます。)



【理事長 北嶋勇志】

～市民オンブズマン活動～

西宮市は介護相談員の派遣事業を行っており、この度、私たちの施設が派遣受け入れ施設となりました。介護に対する西宮市の取り組みに感謝致しております。

私たちはより開かれた施設を目指しております。第三者の方々の訪問を受け入れることにより、介護サービスの質的向上を図って行きたいと思っております。ボランティアで活動する介護相談員と協力して、介護老人福祉施設として更にご入居者・ご利用者に満足いく生活を送っていただけるよう今まで以上に努力して参ります。

褥瘡（床ずれ）を考える

褥瘡がある人、褥瘡ができそうな人を介護するとき、褥瘡にならないためには「何に注意しないといけないのか」を考え、「なぜ褥瘡になってしまうのかを知っている」事が非常に大切です。褥瘡は複合的な要因によって発生するため、対象者のみならず、対象者を取り巻くケア環境にも気を配る必要があります。

【褥瘡の定義】

日本褥瘡学会での褥瘡の定義は「身体に加わった外力は骨と皮膚表層の間の軟部組織の血流を低下あるいは停止させる。この状況が、一定時間持続されると組織は不可逆的な疎血性壊死に陥り褥瘡となる」とされています。つまり人の組織は血流によって「生きた状態」を保っていますが、寝具や車椅子などと接触する部分に加重がかかると、その部分の組織は血流が不足します。さらに血流不足が長時間続いてしまうと血流が停止され、加重がかかった部分の組織は局所的に「死んだ状態」になり褥瘡（床ずれ）になってしまいます。

【どの部分に出来やすいのか？】

褥瘡の好発部位は、仙骨部、かかと、後頭部、肩甲骨、肘などで、加重のかかりやすい骨突出部などです。他にも円背、関節拘縮などや嗜好体位によっても接触部位が変わってきます。ベッド柵、壁などに当たっている部分はないか、足と足が重なっていないかなど、ありとあらゆる身体の接触面への加重が一点に集中していないかを注意します。オムツ交換や入浴介助の時には皮膚が赤くなっているところはないか観察すると良いでしょう。

【「外力」を解除する援助を行う】

健康人の日常生活でも様々な動作で身体と接触面に「圧迫力」「ずれ力」が発生しています。健康人は長時間同じ体位でいると、違和感や痛みを感じて自ら体を動かすことができます。しかしながら、自分で体を動かすことができない場合は、長時間「外力」が加わることによって褥瘡となってしまいます。また、日常生活動作の介助での床上移動やベッドでの挙上、車椅子移乗などではできるだけ身体を引きずらないように介助をするよう気をつけます。また、失禁などにより皮膚が常に湿った状態であると、皮膚が弱くなり褥瘡ができやすくなります。褥瘡は局所的な問題だけでなく、自動運動能力や栄養状態、ケア環境も大きく影響してきますが、褥瘡の原因を知り、それを一つ一つ解決するような介助をすることが褥瘡予防への大きな一歩です。

機能訓練計画会議

お楽しみ会

9月16日(金)

9月のお楽しみ会は中南ご夫妻に加え、川崎喜美枝さん、北原節子さん、橋良太郎さんにご参加いただきました。昔懐かしい曲が多くご入居者の皆様も一緒に歌っておられました。今回、橋良太郎さんにご自身で建築中のご自宅についてお話を伺いました。歌のためのホールやイルミネーション、お風呂まで夢いっぱい計画を立て、実現に向けて頑張っていることに感服しました。身体もスリムになられ絶好調のように思えました。完成したら大勢のご友人とパーティーを計画しているとか、楽しい計画が目白押しです。これこそ夢のマイホームと思います。是非一度ご招待ください。



9月・10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、川崎喜美枝、北原節子、橋良太郎	ネイル	: 池田香織、田畑友深 (三田駅前 Nails-Khao)
なかよしグループ	: 西村敦子、平原多加子、渡辺ナツコ、朝日輝男、竹下夏子、渡辺ナツコ、朝日輝男、橋本恵美子、常見好子、仲村枝	ハワイアン	: ワイオリ
誕生会	: 市川ご夫妻	折り紙	: 廣瀬
ピアノ	: 重松	絵手紙	: 中川
化粧	: 関谷、東、三上	書道	: 溝口
懐メロ	: 鎌田	お手伝い	: 北嶋
囲碁	: 鍛冶	協力	: 山口地区ボランティアセンター
将棋	: 阿部		



機能性成分（フィトケミカル） その

栄養素以外にも、生体のバランス維持や疾病予防にかかわる機能があるとして注目されている食品成分です。

・ポリフェノール

植物に含まれる、色素やアク、渋味、苦味の成分です。数千ともいわれるほど多くの種類があり、抗酸化作用があります。アントシアニン（ブルーベリー・ブドウ・赤しそ）、イソフラボン（大豆・大豆製品）、カテキン（緑茶、紅茶）、クルクミン（ウコン・カレー）、ショウガオール（しょうが）、セサミン（ごま）、タンニン（茶・柿・赤ワイン）など

・カロテノイド

動植物の含まれる、黄、オレンジ、赤などの色素成分です。抗酸化作用があり、老化やがん予防に効果があるといわれています。

カロテン・ カロテン(緑黄色野菜)、 カロテン(人参、南瓜)、リコペン(トマト、柿、スイカ) カプサンチン(赤とうがらし、赤ピーマン) ルテイン(緑黄色野菜、とうもろこし、卵黄)

・含硫化合物

イオウを含む化合物のことで、いろいろな種類があります。にんにくやねぎなどがもつ独特の香り成分で、抗菌作用、抗がん作用、抗酸化作用などがあるとされています。アリシン(にんにく) 硫化アリル(にんにく、玉葱、ねぎ、にら) スルフォラファン(ブロッコリー・ブロッコリースプラウト)

・乳酸菌

炭水化物を発酵して乳酸をつくる細菌の総称で、いろいろな種類があります。ヨーグルトや乳酸飲料、チーズをつくり、人の大腸内の腸内細菌として多くの種類があります。ラブレ菌(漬物)、ブルガリア菌(ヨーグルト、乳酸飲料)、ビフィズス菌(ヨーグルト、乳酸飲料)

これらは植物性食品に広く含まれ、副菜料理やデザートはこの成分が特に多い1皿です。毎日欠かさず食べるようにしましょう。

昔ばなし

白滝姫の涙水

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。

昔むかし六甲山の北側のふもとの山田という里に、真勝（さねかつ）という若者がいました。「このままこんな田舎にいては楽しくもない。都に出て、何か新しい仕事したいものだ」と奈良の都へ出た真勝は幸いにも、天皇に仕えることができました。ある日のこと、真勝が庭の掃除をしていると、その日に限って御殿のすだれがまきあげられていました。「今日はどうしたのだろう。何かお祝い事でもあるのだろうか」近づいて中をそっとのぞいてみました。な、な、なんと、美しいお姫様が座っているではありませんか。姫の名は、白滝姫と言ひ、ある大臣の娘で都の若者たちの噂的になっていました。真勝は姫の美しさにすっかり心を奪われてしまいました。「あんなお姫様をお嫁さんにできたら、これ以上の幸せはあるまい。何とかしてお嫁さんにできないだろうか」真勝の胸の中は姫のことでいっぱいになり、はりさけんばかりでした。そこで「あなたのことを一時も忘れることができせん。思いを募らせています」という恋文を送りました。しかし、姫の心をとらえることはできませんでした。恋文を送り続けて一年が過ぎ、とうとう、恋文は千通を超えてしまいました。それでも姫は顧みようともしませんでした。「そうだ、歌合せだ。歌合せに勝てば、姫も認めてくれるだろう」その頃、御所では「歌合せ」として歌の詠みくらべをして勝ち負けを決める遊びがありました。真勝はさっそく天皇にお姫様との歌合せをお願いしました。哀れに思った天皇は、姫との歌合せを許しました。歌合せの日、真勝は姫に恋している胸のうちを歌に詠みました。『水無月の 稲葉の露もこがるに 雲井をおちぬ 白滝の糸』(六月の稲田では、稲



の葉にやどる露の水さえ待ち望まれているのに、どうして空からは、白滝のような雨が落ちてこないのだろう。わたしも乾いた稲田と同じです。心から白滝姫を待っているのです。) 姫も真勝に返し歌を詠みました。『雲井から ついにおつる白滝を さのみな恋そ 山田男よ』(待っていればいつかは空から白滝のように雨が落ちてくるでしょう。そんなに恋しく思わないことです。山田の田舎者さん) 二人の歌を聞いた天皇は、真勝の真剣な気持ちに打たれました。そして、姫に言いました。「姫よ、そなたは真勝を田舎者と思ってきらっているようだが、真勝はずばらしい歌を読むことができるではないか。千通もの恋文を送り、恋い慕ってくれる男に嫁ぐほど幸せなことはあるまい。そなたは真勝の嫁になるが良からう」天皇の命令に背くことは出来ません。姫は真勝に嫁ぎ、都を後に山田へ向いました。西国街道から、生瀬を経て有馬街道に入り、船坂を越える辺りまでやってきました。真勝に手を引かれ、やっとここまで来た姫でしたが、とうとうその場に崩れ落ちてしまいました。もう一歩も歩く力も気力もありませんでしたので真勝が姫を背負って歩いて行きました。背負われた姫には妻を思いやる夫の優しい心が、背中を通してひしひしと伝わってきます。夫の背中に顔をあてて姫は泣きました。その様子に驚いた真勝は姫をそっと下ろし道ばたの柔かい草の上に横たえてやりました。「都を出て何日も過ぎた今、あなたの優しい心が分かりました。それでよけいに心が苦しいのです」姫はそう言うとその場に泣き伏しました。すると、不思議にも土に落ちた姫の涙は泉となってあふれ、川となって流れだしていきました。この川はその後も耐えることなく、清い流れは旅人の喉をうるおし喜ばれました。人々はこの川を「白水川(しらみずがわ)」と呼びました。

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。今回は11月にお誕生日を迎える方のお祝いを11月9日に実施します。尚、12月は12月7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・大坪拓未・中原大輔

朝夕は肌寒くなりいよいよ秋本番という感じになってきました。さて今回は、先日音楽療法士3人が参加してきました日本音楽療法学会学術大会についてお話しします。この大会は毎年場所を変えて全国で行なわれており、今年は富山県での開催でした。今回の大会も全国から3千人以上の音楽療法士が一堂に会し、3日間に渡って症例発表や講習会などが行なわれました。学会理事長である日野原重明先生の講演会は毎年行なわれており、

10月4日で100歳を迎えられるとは思えない熱のこもった講演を聴く事が出来ました。日野原理事長は聖路加国際病院の理事長もされており、自身の経験や、医学と音楽を絡めたお話は改めて音楽の持つ計り知れない力を感じる事が出来ました。全国の音楽療法士との交流会では自分達と同じように老人ホームで音楽療法をしている方も多く関わる事が出来、とても良い刺激になりました。自分達も更に努力して、ご入居者の皆様に質の高い音楽を提供して行きたいと思っておりますのでどうぞご期待下さい。



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。



古田大希

私は学生時代なんとなく自動車整備の専門学校に進みそして卒業しました。就職もすぐに決まり整備工場での仕事に就きましたが、私が人生をかけてする仕事ではないと感じていました。自動車整備を否定するわけではありませんが機械的な仕事より「人と関わりのある仕事をしたい」と考えるようになりヘルパーの資格を取りました。今はセントポーリアで働かせていただき、自分の選択が間違っていなかったと感覚的に知りました。まだまだ未熟な私ですが、時にはご入居者から感謝され逆にパワーをいただいています。充実した毎日に満足感が得られ私にとって介護という仕事が適職であると感謝しています。ご入居者をもっと知り楽しく過ごしていただけるように日々努力していきますのでよろしくお願い致します。

地元すみれ台にお住まいの方からの情報でこの店を知りました。予約もしないで訪ねてみると工場にお店がくっついたような所でした。商品はきぬこしょうふ、もめんとうふ、生揚げ、がんもどき、等が並び目的の汲み上げ豆腐、手寄せ豆腐は土曜日限定の予約制でした。きぬこしょうふ、生揚げ、がんもどきを購入し、きのこ鍋できぬこしょうふを食べ、生揚げ、がんもどきは焼いて生姜ポン酢で食べてみました。

次回は土曜日に予約を入れて、汲み上げ豆腐、手寄せ豆腐やがんもどきをお供にこれからの季節日本酒で一杯やりたいと思います。



文化発表会 11月3日



自由と平和を愛し、文化の発展を願う国民の祝日。この日は、第二次世界大戦前までは明治節といって明治天皇の誕生日を祝う日でした。しかし、多くの尊い人命を奪った戦争の終結と共に明治節は廃止となり、代わって日本国憲法発布を記念して、文化の日として制定されました。文化の日とは文化に尽くした人々に文化勲章が授与され、文化功労者が選ばれます。セントポーリアでは毎年音楽療法の発表会を実施しています。

この日のために日頃の練習を重ねて参りました。ご入居者、音楽療法士ともにご家族の皆様にお会いできることを楽しみにお待ちしております。発表するご入居者は出来るだけ機会を均等にたく4月の発表会とは違った方をお願いしています。

インフォメーション

前回このコーナーでお知らせしましたホームページの中で各行事やボランティアさん、お食事についても掲載しています。また最近の郷だより（VOL.51～55）も載せてしておりますのでご覧ください。

衣類の保管はお部屋の収納タンスのみをご使用下さい。衣替えの季節となりました。そろそろ冬用の衣類に替えて頂き薄い肌着や洋服等はお持ち帰り下さい。ご家族がご自宅で保管して頂くようお願い致します。

11月行事予定 ボランティアさん等

3日(木)	文化発表会	19日(土)	化粧
5日(土)	懐メロ	21日(月)	将棋
8日(火)	なかよしグループ	22日(火)	ネイル
9日(水)	誕生会	23日(水)	絵手紙
10日(木)	ピアノ(南B)	24日(木)	ピアノ(北B)
14日(月)	お楽しみ会	27日(日)	音楽療法
15日(火)	折り紙	30日(水)	書道
17日(木)	囲碁		

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頂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

噴霧剤や点眼剤の使いすぎは厳禁

「噴霧剤」は、鼻や喉に直接薬を吹き付ける薬で、喘息発作の気管支拡張剤や女性ホルモン剤などに使われます。



噴霧剤も吸入剤も、「使用は1日何回」と決められています。

使用回数を守ることはとても大切です。

例えば、気管支喘息で発作が治らなると、不安になって効果が出る前に何回も吸ってしまいがち。しかし多くの場合、数分後にはきちんと効いてくるので、それまでじっと深呼吸して待つことが必要なのです。

使い過ぎると、粘膜の充血や萎縮などの副作用を招くことがあります。これは、「点眼剤」も同様です。

点眼剤の正しい使用法は、まず頭を少し後ろに反らし、下まぶたを引っ張りながら2～3滴たらしめます。次に目に入ったら、目をしばらく閉じて1～2分静かにします。目頭を押さえても良いでしょう。コンタクトレンズを着けたまま点眼できる薬はほとんどありません。レンズを外して点眼し、しばらく時間を空けてから装着してください。

目薬をさしてしみる場合は、角膜が傷付いていることが多いので、早めに眼科を受診してください。医務課課長 黒崎志津代



「吸入剤」は、呼吸とともに吸い込んで、気管支に直接効きます。喘息の患者さんにとっては、発作時の「命の薬」とも言うべき存在です。

お知らせ

ボランティアで活動する介護相談員（市民オンブズマン）がセントポーリアを訪問します。

介護相談員はご入居者やご家族の思い・要望を直接聞き取り、市民の目で見えた気づきを施設に伝え、改善策を提案し、介護サービスの向上を図っていく活動をしています。

11月7日から1年間、毎月4回の訪問になる予定です。お話が可能なご入居者に直接お話を伺ったり、行事のときにご家族にお話をさせていただくこともあると思います。ご協力をお願い致します。



10月26日は「原子力の日」で昭和38年10月26日、茨城県東海村で原子力発電に成功したことを記念して設けられました。つまり、日本で原子力発電が誕生してからまだ半世紀を迎えていません。しかし、事故や放射能漏れによる災害などが

頻発し、原子力発電所建設予定地住民の反対にあうことがしばしばでした。そのたびに政府や電力会社は安全性を訴えてまいりましたが、これは根拠のないその場逃れのものでした。

その結果今回の福島県での事故は全世界を脅かすものとなりました。地元住民だけでなく多くの周辺住民が避難を余儀なくされ、先祖代々の土地を捨てなくてはならなくなりました。このような現状を考えると日本から「原子力が消えた日」という記念日が誕生しても良いと思います。