



愛の郷だより

VOL.57

平成23年12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



文化発表会 11月3日(木)



昭和21年11月3日の日本国憲法発布を記念して、昭和23年に『文化の日』として制定されました。文化の日とは『自由と平和を愛し、文化の発展を願う国民の祝日』を意味しています。



翌11月4日がユネスコ憲章記念日で昭和21年に制定されました。ユネスコは教育・科学・文化における諸国間の協力を促進することにより、平和と安全保障に寄与することを目的とし、諸国民の相互理解の促進、一般教育の普及、文化遺産の保護などの活動を行っています。その憲章が、『戦争は人の心の中で生まれるものであるから、人の心の中に平和の砦を築かねばならない』という言葉で始まっているのはあまりにも有名です。日本は1951年(昭和26年)に加盟しました。この両日を皮切りに日本は平和と文化一色になります。公民館や学校において地元住民や生徒たちの活動発表会が催されます。各市の広報誌にはこれらの参加案内が紙面を賑わせています。



セントポーリアでは恒例となった音楽療法発表会を開催しました。毎年4月と11月の2回この発表会を行っていますが、ご入居者においては機会均等を考慮し、演奏者はご入居者の中で今まで音楽療法の経験のない方にさせて頂いております。今回のプログラムも全てサプライズとして、ご入居者がどのような事をされるのか公表されませんでした。演奏者のご家族もひやひやされたことでしょう。



オープニング曲はハンドベルで「里の秋」、続いて「Listen to the Bell」、最後に「瀬戸の花嫁」「赤とんぼ」「紅葉」を歌唱曲に選択し、会場に集まった全員で歌いました。アンコールまで飛び出し「里の秋」を今度は合唱で披露されました。歓びあり、笑いあいの楽しい会となりました。会が終了してからも演奏者のご家族は写真撮影を楽しんでいらっしゃいました。次回は4月に発表会を催します。どうぞご期待下さい。



トップの写真は昨年の12月10日の餅つき大会にてついた餅をみんなで丸めたものです。



～ 音楽の文化発表でもらい泣き～



【理事長 北嶋勇志】

今年の文化発表会には6名のご入居者とご家族1名が参加されました。6ヶ月に渡る練習の成果を遺憾なく発揮されました。しっかりしたハンドベルの音が地域交流室に響き渡りました。あまりの見事さに私自身も目頭が熱くなりもらい泣きをしました。月に2回の練習でこんな素晴らしい演奏をされるとは感激でした。音楽療法士が忍耐強く1つひとつ丁寧に指導してくれた練習の賜物です。限られた時間での演奏とお歌でしたが集中されていました。

ご入居者が日々の暮らしの中で身体を動かしつつ楽しみな時間を過ごされることが出来て、本当にうれしく思い、皆様に感謝申し上げます。

アンチエイジング

若々しい表情をつくり、咀嚼能力低下を防ぐ

唾液分泌の減少を招くことも

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%と言われています。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。

顔の筋肉は口の周りが70%

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。

機能訓練計画会議

お楽しみ会

10月21日(金)

今回のゲストは中南ご夫妻に加え、お歌で津村八千代さん、陰山君代さん、踊りで和気愛子さんにご参加いただきました。津村さん、陰山さんは以前デュエットで『江差追分』をご披露していただきましたが、この曲がご入居者に感激を与え、涙をさそっていたことを思い出します。のあったお二人に今回はデュエット曲を2曲ご披露していただきました。また、和気さんには毎回踊りを披露していただいています。この3人は神戸電鉄の大池から駆けつけていただいております。



11月5日に岡場に新しくできた北神区民センターにて、『うたひめ歌謡祭』が催されました。日頃お世話になっているボランティアの皆様23名を含む合計136名の歌謡祭です。プロ歌手やプロ司会者によるこのお祭りは午前10時より午後6時30分まで盛大なお祭りとなりました。

今月も中南さんの人脈に感謝!

10月・11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、津村八千代、陰山君代、和気愛子	折り紙	: 廣瀬
なかよしグループ	: 西村敦子、平原多加子、福吉フジコ、楠本恵子、平本弘美、竹下夏子、岩谷輝子、橋本恵美子、常見好子、仲村枝	絵手紙	: 中川
誕生会	: 市川ご夫妻	書道	: 溝口
ピアノ	: 重松	お手伝い	: 北嶋
化粧	: 関谷、東、三上	協力	: 山口地区ボランティアセンター
懐メロ	: 鎌田		
囲碁	: 鍛冶		
将棋	: 阿部		
ネイル	: 池田香織、田畑友深 (三田駅前 Nails-Khao)		



機能性成分(アミノ酸・ペプチド) その2

たんぱく質は体の主成分です。そのたんぱく質を構成するアミノ酸やアミノ酸が数個~100個程度結合したペプチドには多くの種類があり、独自の機能性をもちます。

- アスパラギン酸 - 疲労回復効果があります。(豆類・もやし・アスパラガス・肉類など)
- カゼインホスホペプチド - カルシウムの吸収を高め、骨をじょうぶにします。(牛乳)
- グリシニン - 血中コレステロールを下げます。(大豆・大豆製品)
- オルニチン - 肌を健康にしたり、肝機能を向上させたりします。(シジミ・キハダマクロ・チーズ・ヒラメなど)
- カルニチン - 脂肪燃焼作用があり、狭心症や心不全の解消作用があります。(ラム肉・牛肉・豚肉)
- コラーゲン - 肌や関節疾患によいとわれています。(鶏手羽・魚のアラ・牛スジ・豚骨など)
- カゼイン - カルシウムの吸収を高め、骨をじょうぶにします。(牛乳・チーズなど)
- タウリン - 血中脂質のバランスを改善する、肝機能を高める、血圧を下げるなどの作用があります。(魚介類)
- テアニン - 精神安定作用が期待されます。(緑茶・玉露)
- ラクトフェリン - 鉄の吸収を高める、腸内の有用菌を増やす、免疫力を高めるなどの作用があります。(牛乳・ナチュラルチーズなど)
- レクチン - 免疫力を高めるなどの作用があります。(じゃが芋など)

普段何気なく摂っているたんぱく質ですが、上手に活かしてバランスのよい身体を作りましょう。

事務課 管理栄養士 前田佐江子

Introduction

毎月1名ずつ職員をご紹介させていただきます。セントポ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。



坂本麻利

看護学校を卒業するまでは山口県で過ごし、就職を機に関西へ出て来ました。看護師になり13年になりますが、優しい先輩看護師に教えて

いただながら頑張っています。趣味はカフェめぐりで、阪神間のオシャレな店の情報を入手しては、休日を利用して訪れるようにしています。また水彩画を描くことも好きで、時間を見つけては取り組むようにしています。夢は専門看護師の資格を取り、セントポリアでそれを生かせたらと思っています。

勤労感謝の日（11月23日）考

「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という主旨のもとに昭和23年に制定された国民の祝祭日です。旧制で新嘗祭（にいなめさい）の日に当たり明治6年以降11月23日を祭日とし実施してきました。皇室の行事として天皇がその年の新穀や新酒を天照大神をはじめとする天地の神に供え農作物の恵に感謝し、自らもこれを食し、その年の収穫に感謝する祭儀は現在も行われています。本来新嘗祭は宮中だけで行われていた儀式ではなく、民衆の間でも同様に祝う習慣がありました。

『風土記』『万葉集』にもその様子が描かれています。

しかし、日本書紀にもあるように天皇家は農耕を司る一族でありにも神聖な儀式の為一般公開はされていません。だから他の祭日のようにハッピーマンデーとはなりません。11月23日でないといけないのです。そのように勤労感謝の日は大変な祝日ですが、この日は行楽に出かける家庭も多く勤労を感謝される立場の父親がその祝日も家庭サービスに忙殺されているのはなんとも皮肉なことですね。



昔ばなし

琴鳴山

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。

京の都に琴の名手として有名な一人の娘がいました。顔かたちの良い心の優しい娘は、若者たちの憧れの的でした。しかし、娘は高貴な若様を好きになり結婚の約束をしました。周りの人からは祝福されたのですが、若様の両親だけはこの結婚に反対でした。なぜなら若様には小さい頃から親同士が決めた許婚がいたからです。仕方なく二人は手を取り合い都を出て、駆落ちの旅に出ました。

若様は横笛の名手でこれを懐に入れ、娘は大切な琴を抱いて九州に向かって旅立ちました。途中有馬に立ち寄りしましたが、二人はこの地を大変気に入りました。しばらくの間この地で暮らすことにしました。二人は幸せな日々を過ごし、よく琴と横笛の合奏を楽しみました。やがてかわいい赤ちゃんを授かり、夢のような幸せな日が続きました。ところがある日、若様が重い病気にかかってしまいました。娘は妻として一心に介抱しましたが若様はとうとうこの世を去ってしまいました。娘は嘆き悲しみましたが、どうすることも出来ません。考えたあげく両親のいる京に帰ることにしました。夫の遺骨を抱きしめ、赤ちゃんを背負い寂しく旅立ちました。

秋半ばを過ぎて、有馬街道は紅葉に美しく彩られていましたが、心細さが募るばかりです。険しい山道の蓬莱峡を過ぎたころ、突然背中赤ちゃんが泣き出しました。すぐに降ろしてお乳をふくませましたが飲もうとしません。途方にくれ、赤ちゃんを背負い助けを求めて村里に向かって走りました。背中赤ちゃんの泣き声が弱くなったかと思うと、そのうち全く聞こえなくなりました。背中から降ろしてみるとすでに赤ちゃんは息絶えていました。しばらくの間、赤ちゃんを抱いたままただ呆然と立ち尽くしていましたが、やがて、小高い丘に登ると穴を掘り、夫の遺骨と赤ちゃんのなきがらを並べて葬りました。悲しみに打ちひしがれ、しばらくの間呆然としていましたが、傍らの琴をひきはじめました。寂しく悲しい音色でした。「ご両親さま、私は今から夫と子どものもとへとまいります。先立つ不幸をお許し下さい」と遠い京の都に向かって手を合わせました。ふらふらと立ち上がると、深い木立の奥へと入って行きました。

そして、これ以来この娘を見たものはありませんでした。それからというものの、夜になると谷間からは赤ちゃんの泣き声、山からは琴の音が聞こえるようになったということです。村人たちはこの山を『琴鳴山』と呼ぶようになったそうです。



今月の ベストショット



音楽療法チームより



音楽療法士
柿崎真吾・中原大輔・大坪拓末

「季節の変わり目ですが、みなさん体調はいかがですか。さて、今回は11月3日に行われた文化発表会の模様をお伝えします。例年のごとく、今回も音楽療法、コンサート指向型グループの利用者様によるハンドベル演奏を行いました。毎年有名な曲を演奏してきたのですが、今回は音楽療法専門の楽譜からハンドベル用の曲を抜粋して練習してきました。今年の6月から2回のペースで練習を重ね、頑張ってきました。本番の演奏はいかがでしたでしょうか。みなさん楽屋で待機している段階から緊張の面持ちで、本番に望まれました。

ハンドベル以外では秋の唱歌を数曲歌い、みなさん歌詞カードに集中して歌っておられました。セラピストは伴奏やMC、クライアントの補助に必死でしたが、すごく楽しい発表になったと思います。次は若葉を眺める会でも素晴らしい演奏が披露できるようにクライアントと共に頑張ります。」





処方箋医薬品と市販薬



天麩羅がおすすめのようで、周りを見れば天ざる、天麩羅どんぶりを注文するお客さんが目に付きます。しかし、私の注文はざる蕎麦です。月に何回か冷たいざる蕎麦が無性に食べたくなる時があります。こんな時、うどんでは代用が利かず、冷たくひえた細い麺を喉越しよく食べたいと蕎麦がやけに恋しく思う日があります。この欲求を満たしてくれるのが松よしです。

いつも大ざるをたのみます。出て来たざる蕎麦はまるでピラミッドのようです。蕎麦もだしもよく冷えて、蕎麦に直接わさびを塗り食します。満足の一品のお値段は850円、最後に残っただしを蕎麦湯で飲み干します。至福のひとつです。



最近、薬局で買える薬が増えてきました。ちょっとした風邪薬や下痢止めなど、お医者さんに行っている暇がない時に助けられた経験のある方も多いと思います。

「医薬品」には、医師が出す薬(医療用医薬品)と、薬局などで自分で選んで買える薬(一般用医薬品)とがあります。いずれも日本薬局方という薬の基準書に登録されていて、治療効果はあります。病院や診療書で医師が薬を出す時には、処方箋が必要です。どんな薬を1回にどれくらいの量、そして1日に何回、何日間服用するかが書かれています。医師は、患者の症状や検査結果から診断し、その病気や症状を治すための薬を処方します。その後経過に応じて、薬や投与量の変更を考えます。

医療用医薬品と一般用医薬品の大きな違いは2点あります。

1点目は、医療用医薬品は、あくまで処方された患者さんが対象である点です。ですから、同じ症状の人がいたとしても、「あの人に効いたから、私にも効く」とは限りません。一方、一般用医薬品は、同じ症状や不調を持つ不特定多数の人を対象として、効果があるように作られた薬です。

2点目の違いは、薬の「強さ」です。一般用医薬品は医療用からの転用であり、その成分は若干弱め作られています。医療用に比べ、およそ3分の1から半分くらいの強さしかありません。薬局で買える薬は、飲みすぎる人がいることを想定して、薬の事故が起きないように弱めに製造しているのです。

「医薬部外品」「栄養補助食品」では、「治った」とか「改善された」という表現は禁止されているのですが、限りなく連想させるものも多くあります。また、サプリメント(利用補助食品)は、治療に役立つものでなく、あくまで食事不足する栄養の補助剤であることを理解して使用しましょう。

西務課課長 黒崎志津代

すみれ台 秋祭り

10月16日(日)



天候が心配されましたが、朝目覚めると前日までの雨がすっかり上がりさわやかな青空が広がっていました。絶好のお祭り日よりです。

11時を過ぎて会場に向かうと、途中の自治会会館(式番館)ではコーラスの歌声が聞こえ道には所々のポイントに警備をする自治会の役員さんが立ち交通整理をしてお祭りの雰囲気が高まっています。会場にはすでに多くの人が集まっています。堀毛会長の開会挨拶により幕を開けた秋祭りは和やかに運営され、お土産にたい焼きを頂戴しました。持ち帰り美味しくいただきました。

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12月にお誕生日を迎える方のお祝いを12月7日に実施します。尚、1月は1月4日に実施予定です。

12月行事予定 ボランティアさん等

3日(土)	懐メロ	16日(金)	お楽しみ会
7日(水)	誕生会	17日(土)	化粧
8日(木)	ピアノ(南)	20日(火)	折り紙
10日(土)	もちつき大会	21日(水)	絵手紙
12日(月)	音楽療法	22日(木)	ピアノ(北)
13日(火)	ネイル	25日(日)	クリスマス会
15日(木)	囲碁	26日(月)	音楽療法

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。

インフォメーション

冬期行事の扱いについて

毎月の行事に参加して頂いているご家族も11月3日の文化発表会で160名を超えるようになって参りました。盛況の中文化発表会まで終了しましたが、12月から3月までの行事については、例年通りインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症の影響が考えられ内部行事とさせていただきます。この間の行事はご家族の参加をご案内いたしません。次回のご案内は4月の『若葉を眺める会』になります。暖かくなって感染症の心配がなくなる季節にご案内をさせていただきますので、4月になってからご参加いただけますようお願い致します。

またこの間ご入居者への面会は、体調不良の場合はご遠慮下さいませようお願い申し上げます。インフルエンザ等の可能性がある場合、特に学校において学級閉鎖などの自体になった場合、例年同様高校生以下の方のご面会をお断りさせていただきます。面会の有無は直接お電話にて確認して下さい。ご入居者の安全のためご協力をお願い致します。

「認知症サポーター100万人キャラバン」にセントポーリアも参加します。

認知症になっても安心して暮らせる街を目指し、現在サポーターは250万人を超えています。参加した職員はオレンジリングを身に付けていますのでご確認ください。



大根は秋から冬にかけて旬を迎えます。昔は白首が中心でしたが今は青首が主流になりました。ビタミンCを多く含み、消化酵素のジアスターゼを含むので、消化によく健胃に効果があります。

昔は「大根」と書いてオオネと読み、色白の美しい女性の腕を形容していましたが、ダイコンと詠むようになってからダイコン足や大根役者とイメージダウン。下手な役者にダイコンが引き合いに出されるのは、どんなに食べても当たらないからとか。現在では硝酸塩の含有量が多く、食べ過ぎると貧血を起こします。時代と共に変化していることに驚きがあります。

ところで大根の根の生え方をご存知でしょうか?

以前ある中学校の入試問題で出題されました。

(解答はスーパーで確認していただくか事務局でお尋ね下さい。)

