

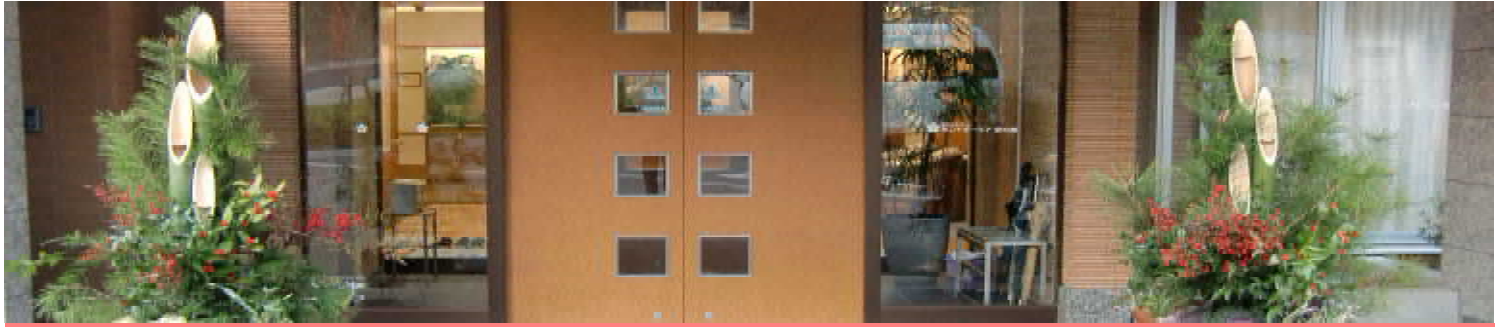


# 愛の郷だより

VOL.58

平成 24 年 1 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



## 餅つき大会 12月10日(土)



近年は餅は12月に入るとスーパーの目に付くところに山積みされ、大半の家庭ではスーパーで買うことが定着しています。密封パックされていてそのまま空けなければ翌年も使えそうです。このように家庭での餅つきはすっかりなりを潜め、お目にかかることがなくなってしまいました。



餅つき大会と言えば、セントポーリアが平成19年に開設して以来平成22年まで4年連続藤原台北町自治会に臼、杵、等の必要な道具をお借りしていました。



今年はこちらの道具をセントポーリアで購入し、自前の道具で餅つきができるようになりました。実施日は今年も12月10日です。事前に予行演習も行い当日は余裕を持って臨むことができました。昨年同様2回に分けてお餅をつき、つきたての熱い餅を丸めます。兵庫県下は一般に丸もちで、煎り大豆やゴマ、青海苔などを入れたカキ餅を作ることもよくあります。道具が変わっても5年も同様の作業をしてきましたので、誰もが手はずは心得たものです。全て順調に進んで終了予定時刻には洗い物まで終わっていました。この日のおやつは今年も餅入りぜんざいです。餅をついた後のこのぜんざいの甘さがやけに美味しく感じます。



インフルエンザやノロウイルスのような感染症が流行する時期を迎えました。毎年のことながら、今年もご入居者のご家族には冬期の期間(12月~3月)の行事参加を呼びかけません。また、ご家族のご訪問は普段どおりお越し下さい。ただし、風邪気味の方のご入場はご遠慮くださいますようお願いいたします。また、兵庫県内の学校において、これら感染症が原因で学校閉鎖や学級閉鎖が開始した場合、お子様方の施設内入場をお断りさせていただきますのでご了承下さい。



上の写真は今年の元旦に撮ったセントポーリア玄関先の門松で、警備員の南東さんによる作品です。今年も年末から玄関を飾っていただくことになっています。乞うご期待!



### ~ 謹賀新年 ~



【理事長 北嶋勇志】

昨年は多くの方々のご協力により、認知症ケアの研修を数多く行い、介護職員の介護力向上を果たすことが出来ました。厚く御礼申し上げます。干支の中で唯一架空の生物であり神の使いとされている辰の年にあやかりつつ今年も昇竜の如く一直線により良い介護を実践していきます。今年の3月末で当施設も丸5年を迎えることとなります。ご入居者・ご利用者の尊厳を守り、認知症に対する深い理解とケアを推進していく決意を新たにしております。

本年もより一層のご協力とご理解を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご多幸をお祈りいたします。

# インフルエンザに注意！

## 【丁寧なうがい・手洗いを！！】

インフルエンザは急に発症する38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などに加えて、咽頭痛、鼻水、せきなど、全身に症状が出ます。また、乳幼児、高齢者、基礎疾患を持つ人の場合、気管支炎、肺炎等を併発したり、基礎疾患の悪化を招いたりする事があります。普通の風邪は、一般的に鼻水や、喉の痛みなど局所的な症状にとどまり、重症化することはまれです。インフルエンザは、予防できるに越したことはありません。主な対策を確認すると、まず「うがい、手洗いの励行」が挙げられます。石鹸を使って15秒以上、指の間や手首も含め、丹念に洗いましょう。外出時のマスクの着用も有効です。



## 【予防接種は12月中旬までに！！】

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症を抑えたり、重症化を予防する効果が期待できます。厚生労働省では、平成21年に流行した新型インフルエンザも、今年度から通常の「季節性インフルエンザ」として対策を行っています。13歳未満は2回、13歳以上は1回接種します。ただし、本人の状況によっては13歳以上でも2回接種を行う場合があります。予防接種は病気に対する治療ではないため、保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。費用の助成を行っている自治体もあるので、地元の市町村窓口、保健センター、医師会、医療機関などに問い合わせてください。ワクチン接種の効果が出るまでに2週間程かかるため、12月中旬までに受けることが望ましいといえます。



## 【湿度40%以上に保つ！！】

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥によって、咽頭の粘膜の、ウイルスに対する防御機能が低下するためです。外出時にはマスクを着用し、室内では適度な湿度(おおむね40%以上)を保つようにしましょう。体力や免疫力が低下した状況では、インフルエンザにかかりやすくなり、重症化の可能性も高くなります。疲れや寝不足が続く事が無いように気をつけましょう。睡眠をしっかり取り水分補給もしっかり行ってください。



医務課課長 黒崎志津代

## お楽しみ会

11月14日(月)

今月は宇都宮さん、小谷さんがいらっしやると聞いて美空ひばりの歌が聞けると皆さん楽しみにしておられました。期待に応えていただき、ご入居者に尋ねるとどなたも満足の様子でした。お楽しみ会は誰もがよく知っている懐かしい曲が多く、またご入居者の好まれる歌を調べられています。この日も『紅の舟唄』が流れた時、この歌の好きな方の大きな喜びの反応が見ることができました。



## 11月・12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、伊藤晴康、小谷文子、宇都宮望	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 その3

脂肪酸は構造の違いでいろいろな種類がある脂質の主成分です。エネルギーになるほか、種類ごとに特有の働きがあります。とくに以下の不飽和脂肪酸には体により作用があるといわれています。

オレイン酸	酸化しにくい脂肪酸です。血中コレステロールを減らす作用があります。(オリーブ油、キャノーラ油、サフラワー油など)
アラキドン酸	細胞膜の構成にも重要で、血中コレステロールを下げる作用があります。(肝油、レバー、卵、母乳など)
DHA	血中中性脂肪を減らす作用があり、冠動脈疾患の予防・改善に有効です。(マグロ、カツオ、ハマチ、ブリ、サバなど)
リノレン酸	体内で合成できない必須脂肪酸です。アレルギーを解消する、高血圧を予防するといわれています。(しそ油、亜麻仁油、えごま油など)
リノール酸	体内で合成できない必須脂肪酸です。血中コレステロールを下げますが、とりすぎはよくありません。(ごま油、ひまわり油、キャノーラ油など)
EPA	エイコサペンタエン酸のことで、血中の中性脂肪を下げたり、血栓を防ぐ作用があります。(青背魚など)

他にも(クエン酸、サポニン、カプサイシンなど)聞きなれた機能性成分はたくさんあります。人の体内ではよく知られた栄養素だけでなく、酵素や菌、ホルモンなど、さまざまな成分が機能し合って生命活動を円滑にし、健康を守っています。偏りなく、食事をとることを心がけましょう。

管理栄養士 前田佐江子

## 音楽療法チームより



音楽療法士  
(左から)  
柿崎真吾  
中原大輔  
大坪拓未

街がイルミネーションで飾られ出すとクリスマスが近づいていることに気が付きます。

12月25日のクリスマスには、各ユニットでコンサートを開きました。音楽療法士がそれぞれ得意な楽器を担当し、利用者の皆様にも臨場感あふれる生演奏を楽しんでいただけました。曲目はクリスマスの定番「きよしこの夜」「サンタが街にやってくる」、Bzの「いつかのメリークリスマス」の3曲です。各ユニットに施されたクリスマスの飾り付けや賑やかな雰囲気と相まって、さながらクリスマスパーティのような楽しいコンサートでした。新年も皆様により良い音楽を提供していけるよう努めて参りますので、今年も音楽療法をよろしくお願い致します。



## 三好達治

### 「雪」

太郎を眠らせ 太郎の屋根に雪ふりつむ  
 次郎を眠らせ 次郎の屋根に雪ふりつむ

この詩は三好達治が兵庫県三田市でのようすをもとに作られたものです。達治は明治33年、九人兄弟の長男として大阪で生まれました。家業は木版の印刷業でした。家業がうまく行かないようになり、六歳の時京都の舞鶴へともらわれていきましたが、病気がちであったため実家に連れもどされ、次に祖母の再婚先の三田の妙三寺に引き取られました。幼い達治は病弱で小学校も長く休んでいました。そんな三田の印象は「草深い薄暗い町」で夜になるとこわくて決して良い印象ではなかったようです。結局5年生の初めまでこの地にいました。その当時を思い出してこの詩は完成しました。たった二行の同文の繰り返しですが、高台のお寺から見た達治がいた頃の三田の様子が分かります。そして、夜を恐れる達治が眠れずにいる様子を想像しながらこの詩を読み取ってください。



## 昔ばなし

## 袂石（たもといし）

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。

有馬温泉の一角太閤橋の傍に、しめ縄の張りめぐらしてある大きな石があり、これを「袂石」と呼んでいます。なぜこのようなところにこんなに大きな岩があるのか不思議に思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。大昔のこと、有馬に女神が住んでいました。そして隣村の山口には男神が住んでいました。この有馬の女神が、山口の男神のところへ嫁に行きました。ところが、ある時、二人はけんかをして女神は有馬へ逃げ帰って来ました。その時女神のたもとから、転がり落ちたのがこの「袂（たもと）石」だということです。それからというもの、初めは、ほんの小石でしたが、だんだんと大きくなって今でも毎年、正月にしめ縄をかけかえると成長しているのがわかるほどだそうです。このことがあってからは、有馬と山口とは通婚することを嫌うようになったということです。

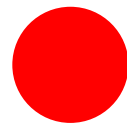


同じような話が群馬県滝泉大明神の境内のたもと石や長野県佐久市安養寺のたもと石、広島県の安芸の宮島など日本中に伝えられています。そのような大きな石でなくとも石が信仰の対象となっていることはよくあります。兵庫県の山間の村々にも石製や木製の祠の中につるつると滑らかな丸い石が祀られています。これも石が信仰の対象として、神体となっているものです。石成長については、根底に石の中に神が宿り、その神が成長するという思想が流れ、年々石が大きくなることを伝えています。それは国歌「君が代」をとっても伺えます。

### 「君が代は千代に八千代にさざれ石の巖となりて苔のむすまで」

#### （言葉の知識）

千代に八千代に : 千年もさらに幾千年も、永久に  
 さざれ石 : 小さな石  
 巖（いわお） : 高く大きな岩（巨岩）



このように小石が大きくなって巨岩となるように日本に石成長の信仰があったればこそ、民族思想をもとにして作られたものでしょう。この有馬温泉のたもと石は、このような石の伝説と隣り合う村の間では通婚しないしきたりが相まって説明しているようです。



## 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1月にお誕生日を迎える方のお祝いを1月4日に実施します。尚、2月は2月1日に実施予定です。

## 平均寿命と高齢者行方不明問題

左記は世界196カ国または自治区の平均寿命を表しています。

順位	国名	平均寿命
	世界平均	67.6
1位	日本	82.7
2位	香港	82.2
3位	アイスランド	81.8
4位	スイス	81.8
5位	オーストラリア	81.5
	(アメリカ・韓国)	77.9
	(中国)	72.5
194位	ザンビア	45.2
195位	ジンバブエ	44.1
196位	アフガニスタン	43.8

平均寿命	国数
80～	17
70～	100
60～	40
50～	23
40～	16
合計	196

日本は世界第1位の長寿国で、大変喜ばしいことですが、一方大きな問題も抱えています。それは高齢と共に増加する認知症という病気です。現在の日本で一年2万3000人以上の高齢者が行方不明になっています。原因は認知症が大きく関わっています。しかし、この数字は捜索願を出せず身内や関係者だけで捜している場合は含んでいません。警察に届けられ警察認知だけで一日平均65人です。その内2.5人が死亡または未発見です。これが発端となり認知症サポーターが誕生しました。気になる人を見かけたら声のかけ方から始まり、話の進め方を学び対応法を知ることが大切です。セントポーリアでは職員一丸となりこの試みに取り組み、西宮市社会福祉協議会の研修を受けています。



山口町のシンボルの一つ丸山の近くにあるこの店のご主人は以前『料理の鉄人』に出演したほどの腕前です。もちろん高級料亭ですがランチはリーズナブルなメニューがそろっています。誰もが知っているあまりにも有名なお店です。ちょっとしたところに手が入れてあり、料理に対して真剣さが伝わります。庭と丸山を見ながらのお食事で心を満たしてみたいかがでしょうか？



## 認知症サポーター 100万人キャラバン

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努め、できる範囲で手助けする人のことを言います。認知症サポーターには認知症を支援する「目印」としてプレスレット（オレンジリング）を身に付けています。そして「オレンジリング」が認知症の皆様に関わる連携の印になるような街を目指します。認知症サポーターを全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮せる街を目指しています。この連携の輪は現在250万人を超えています。セントポーリアでは現在53名のサポーターがいます。



### 1月行事予定 ボランティアさん等

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 4日(水) 誕生会       | 18日(水) 絵手紙   |
| 7日(土) 懐メロ       | 20日(金) お楽しみ会 |
| 9日(月) 音楽療法      | 21日(土) 化粧    |
| 10日(火) 新年祝賀会    | 22日(日) 音楽療法  |
| 12日(木) 囲碁       | 24日(火) 折り紙   |
| 15日(日) なかよしグループ | 25日(水) 書道    |
| 16日(月) ネイル      |              |

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。

昔から「酒は百薬の長」と言われます。確かに、少量ならば体にも脳にも良いことが分かっています。研究によっては1日に1~2杯のビールやワインを飲む人は認知症のリスクが37%も低くなると言われています。

ただし1日3杯以上のお酒をのむヘビードリンカーは、全くとお酒を飲まない人に比べて認知症のリスクが2倍になると言うから大変です。脳は適度な飲酒が「お好み」のようで、あまりに多くのアルコールが入ると「毒物」として扱うようなのです。お酒を飲むなら、食前酒や食事のお供に少しだけにした方がいいです。

また、お酒と違い、タバコは完全に「毒」だという研究結果が出ています。ガンや心臓病、脳卒中のリスクを高める悪者と認識されていたタバコですが、脳にとっても大変に危険なものであることがわかりました。喫煙で発生した活性酸素が脳の神経細胞を破壊。一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結びついて、脳に酸素が運ばれなくなります。さらに喫煙で発生する毒性の物質が脳の神経細胞を殺すため、認知症のリスクが高くなってしまいます。

お酒を飲む機会が多いこの時期、ご注意ください。

## お知らせ

セントポーリアでは冬のインフルエンザに備えて、ご入居者、職員とも予防接種を実施しています。

しかし、流行し始めた場合、内部予防だけでは充分ではなく、外部からの感染が最も懸念されます。特に学校において学級閉鎖等になった場合、お子様及びご同伴のご家族の訪問をお断りする場合があります。

ご入居者の安全のため、主旨をご理解の上、何卒ご協力お願い致します。不明な点は電話でご確認下さい。

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、改善策を提案する介護相談員が11月から活動中です。

介護サービスの向上に繋がるもので、皆様にお話を伺うこととも思います。その節はご協力お願い致します。



### クリスマス会（12月25日実施予定）



（上の写真は今年のクリスマス会です。）



平成20年に取得した応急手当普及員認定証の書き換えがあり、西宮消防本部に行ってきた。前回は3日間で合計24時間人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの使用法、止血法、気道異物除去等の研修を受けたが、更新の研修は救急隊員の方と一緒に

未経験の方に見本を示すというものでした。救急車が来るまでにやるべき事を確実に身につけて、人命救助に貢献できるようにしておきたいと思います。

