



新年祝賀会



12月26日にはエントランスにあったクリスマスツリーが片付けられ、セントポーリア愛の郷の玄関前に高さ180cmの大きな門松が据えられました。12月27日の夕暮れから作り始め、28日の朝に完成しました。例年通り警備の南東さんの作品です。今年の門松は昨年より大きな竹が入ったため、大樽を用意し全体的に豪華になりました。これでお正月の雰囲気盛り上がってきました。



大晦日には年越しそば、お正月三ヶ日にはおせち料理、7日には七草粥、そして10日の新年祝賀会までお正月行事が続きます。



1月10日の新年祝賀会は昨年に引き続き藤井肅山先生率いる三田シルバー尺八サークルの皆様にお正月にふさわしい曲を披露していただきました。このサークルを紹介していただいたのが尺八サークルの紅一点広瀬さんです。(広瀬さんには普段折り紙ボランティアもお世話になっています。)



会場の地域交流室は2時開演ですが、既に満員の状態でした。肅山先生の指揮の下、尺八演奏が始まりました。およそ30分の演奏会でしたが、ご入居者にとって丁度良い時間でした。



3時から新年を祝いビールやジュースと一緒に祝賀会用の料理をお召し上がりいただきました。お昼ごはんが終わってあまり時間がたっていませんが、ビールとおつまみも別腹なのでしょう。この寒さの中でもビールやジュースの消費量はかなりなものでした。特にビールは以前から「飲みたい」と楽しみにされていた方もいらっしやいました。様子をそっと覗いて見ると、しっかり飲まれていました。ブロックによっては職員が着物姿でご入居者を接待したり、雰囲気作りも完璧でした。年に幾度かのこのような楽しみを優先して、実施させていただいています。



～今年のセントポーリア愛の郷の5つの取り組み～

いよいよ2012年の始まりです。年の初めに今年の目標と取り組みを職員全員で確認しました。5つの取り組みを推進して行きます。

認知症を理解し、積極的に認知症ケアに取り組みます。

ご入居者・ご利用者の口腔ケアと水分補給を徹底して行います。

看取り介護を行い、人生の最後を生き切ってもらいます。

ご入居者・ご利用者に対し生活に必要な最低限のリハビリを行います。

24時間シートを活用し、ご入居者・ご利用者のおむつゼ口に取り組みます。

上記の5項目に職員全員が一致団結して、チームワークを発揮し取り組みます。



【理事長 北嶋勇志】

ノロウイルス感染に注意



ノロウイルスは下痢、嘔吐を主な症状とする胃腸炎ですが、幅広い年齢層の罹患します。

- ・ノロウイルスは、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られていますが、わずかなウイルスが口の中に入るだけでも感染するため、人から人への感染力が非常に強いウイルスです。
- ・乳児から成人まで幅広く感染します。嘔気、嘔吐、下痢が主な症状で、一般に症状は軽症ですが、老人や免疫力が低下した乳児では重症化して死亡することもあります。
- ・保育所、幼稚園、小学校などの小児や、病院、老人介護施設などの成人でも集団発生がみられる事があり、注意が必要です。

感染経路

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染（口から体内に入り感染）であり、次のような経路があると考えられています。

- 1、ウイルスに汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合。
- 2、調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、ウイルスに感染した人が食品を取り扱うことにより、二次的に汚染された食品を食べた場合。
- 3、感染者を看病したり、患者の吐物、便などから直接感染する人・人間の感染。



治療方法

- ・現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。
- ・脱水を防ぐため、市販のイオン飲料等で水分を補給する必要があります。
- ・飲んで吐いてしまう場合は、早めに医療機関を受診してください。
- ・下痢止めは、病気の回復を遅らせることがあるので使用しません。



二次感染を防ぐために

- ・患者の下痢便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、その処理には十分注意する必要があります。乾燥した嘔吐物や下痢便のかけらが風に乗って舞い上がり、そばを通った人が吸い込んだり、その人の体に付着し最終的に飲み込むことによって感染する場合があります。
- ・下痢の症状がなくなった後も、患者の便にはしばらくウイルスの排出が続くと考えられますので、症状が治まっても安心できません。汚物を処理する際には使い捨ての手袋をし、用便後や調理前の手洗いを徹底しましょう。
- ・殺菌には熱湯あるいは0.05～0.1%の次亜鉛素酸ナトリウムを使用します。アルコールや逆性石鹼にはあまり殺菌効果はありません。
- ・調理器具、衣類、タオル等は熱湯（85以上）で1分以上の加熱が有効です。
- ・市販の塩素系漂白剤（ハイター等）は50倍～100倍に薄めて使用します。
（例えば、原液10ミリリットルを1リットルの水で薄める）



症状

- ・潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。
- ・通常、これらの症状が1～2日続いた後治癒し、後遺症もありません。
- ・感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。
- ・激しい嘔吐や下痢により急激に水分を失いますので、特に乳幼児や高齢者では脱水症状に気をつける必要があります。



予防方法

- ・日頃からの予防方法としては、食事前やトイレの後などにおいて、石鹼を使ってしっかり手洗いを行なうことが大切です。
- ・食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。食品の中心温度が85 1分以上になるようにしっかり熱を通して食べましょう。
- ・下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を扱う作業を控えましょう。



汚物の処理方法

- 1、患者の便や吐物を処理するときは、使い捨ての手袋とマスクを着用する。
- 2、便や嘔吐物はペーパータオル等でふき取り、ビニール袋に入れる。
- 3、残った便や吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭く。
- 4、ウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要。



医務課課長 黒崎志津代

お楽しみ会

12月16日(金)

毎回充実した内容の「お楽しみ会」です。今回も中南ご夫妻と熊田俊明さん、森悦子さん、水瀬まり子さんにお越しいただきました。クリスマスが近いということもあってサンタクロースの衣装を身に付けて髪までつけて少し歌いにくそうなサンタがおもしろかったです。また、水瀬さんのパワー溢れる明るさと歌声に元気をいただきました。



12月・1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、熊田俊明、森悦子、水瀬まり子	囲碁	: 鍛冶
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	将棋	: 阿部
誕生会	: 市川ご夫妻	ネイル	: 池田香織、田畑友深 (三田駅前 Nails-Khao)
ピアノ	: 重松	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
		門松寄贈	:: 南東



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。ご紹介させて頂くのはセントポリア愛の郷の近隣のお話です。

昔むかし、京都に一人の座頭が住んでいました。座頭とは目が見えない人のことをいいます。この人は琵琶をひきながら歌を歌うことで暮しを立てていました。それに小さい頃から病気がちで苦しんでいました。

ある時、「有馬の温泉に浸かるとよくなる」という耳よりの話を聞きました。「目が見えないのに、一人で長旅は危ないからやめなさい」「しばらくしたら、有馬に行く用事があるから、それまで待ちなさい」と近所の人たちが気づかって止めるのを振り切り、一人で旅立って行きました。座頭の一人旅に道行く人たちは同情し、親切にしてくれました。

その日は、街道の宿屋に泊りました。翌朝目が覚めた座頭は「今日もいい天気だ。明日には有馬の温泉につかって病気を治すことができそうじゃ。あとひとふんばりだ」と、朝食をすませ元気に宿を出、昼ごろには有馬街道にさしかかりました。武庫川の支流、太多田川に沿ったこのあたりは、七曲りといって険しい山道が続きます。杖を頼りに山道を辿って行きました。

ところがどうしたはずみか、街道から谷に迷い込んでしまいました。目が見えないのであちこちいろいろな方向へと歩いてみましたが、すぐ岩壁につきあたって進めなくなります。しかたなく傍らの岩に腰を下ろして旅人の通過を待ちましたが、誰も通りません。「みんなの言う事を聞いて、誰かと一緒に来ればよかった」秋の夕暮れは早く、見る見る気温が下がって行きます。「このままでは死んでしまう」と思った座頭は再び杖を頼りに必死に歩いてみましたが、やっぱりだめでした。とうとう、なりふり構わず大声で助けを求めましたが、その声は誰にも届くことはありませんでした。夕闇の中病気が急に悪化した座頭は気力を失いその場にバツリ倒れてしまいました。2・3日後、土地の猟師が息絶えた座頭を見つけました。その後、地元の人たちはこの谷を「座頭谷」と呼ぶようになりました。



かぜをひいてしまったら！

かぜは万病のもと、栄養補給・保温・安静に努め、早めに治しましょう。

かぜをひいて熱が出ると基礎代謝が増加し、一方、食欲不振や消化機能の低下によりエネルギー摂取量が減少します。体力を回復させ、原因菌であるウイルスへの抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をバランスよくとり、エネルギーを十分に確保することが大切です。

主食 おかゆやうどんを

ビタミン B1・E が豊富な胚芽精米のごはんやおかゆ、のどごしのよいうどんなど

主菜 消化のよい卵、魚を

栄養価の高い卵や、低脂肪高たんぱくの白身魚、鶏ささみなどを消化のよい調理方法で

副菜 野菜を食べやすく

体を温めるねぎやしょうが、カロテンやビタミンCが豊富なほうれん草やトマトなどを食べやすく

その他 果物や汁物

果物や牛乳、緑茶、ジュース、スープなどで水分補給。発熱・下痢による脱水症状を防ぐ。ただし、下痢をしているときには、リンゴジュースや味噌汁・スープなどで水分とともにナトリウムやカリウムも補給

卵やねぎ、生姜をいれた雑炊や煮込みうどんなどもお勧めです。

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
大坪拓末

「まだまだ寒い日が続きますね。さて、音楽療法セッションでは、コンサート指向型グループが、いよいよ若葉を眺める会に向けて始動しました。みなさん、11月の発表会の感覚が残っており、若葉を眺める会での演奏もきくと素晴らしいものになる予感がしております。文化発表会に負けられないような演奏会になるようにセラピスト・利用者様一同頑張っていきます。先日フロアで、ある音楽を流していると、一人の利用者から「これ、宮崎駿の音楽ですよ」と

言われました。ご入居者様から「宮崎駿」という言葉を聞いて、宮崎映画は幅広い年代で知れ渡っているのだと、その偉大さに感激しました。宮崎駿の映画で使われている音楽は、久石譲さんの曲が多いですが、映画とマッチした壮大な曲が印象的です。今回ご紹介するのは「カントリーロード」です。なんで久石譲の話の後で、久石作曲以外の曲を・・・と言われそうですが、それはさておき、ジブリバージョンの「カントリーロード」は原曲とはコード進行が異なります。そのアレンジが映画の雰囲気とピッタリで、爽やかなアレンジになっています。みなさん一度は聴いたことあると思いますが、他のカバー曲でもコードの違いに耳を傾けて聴いてみると、また違った発見があります。みなさんもいろいろ聴き比べてみてはいかがでしょうか。

テレビ放送

高齢者にとってテレビは欠かせないものです。もちろん全然見ない方もいらっしゃいますが、圧倒的に見る人の方が多いです。日本人は世界で最もテレビを見る時間が長く、一日の平均視聴時間は5時間1分だそうです。2位はアメリカで4時間26分、最下位は中国とスウェーデンの2時間30分です。世界の平均は3時間16分ということで日本人はやはり少し長いようです。日本でテレビ放送が本格的に始まったのが昭和28年2月1日のこと。白米10kg 680円、銭湯入浴料15円の時代です。その時テレビは20~30万円もしました。私の家にテレビがやって来たのは昭和32年のことです。まだそんなに普及していなかったため近所の人がたくさん集まり仲良く見ていたことを思い出します。現在はどうでしょう？テレビがここまで心ときめかす媒体になっていません。NHK紅白歌合戦の視聴率推移を見てもそれが表

れています。1990年代までは50%をキープしていましたが、2000年に48.4%、2008年に42.1%と下落を続けています。現在のテレビ番組自体がどのチャンネルでもお笑い番組、若い女の子のグループや韓流スターの歌番組等、好きな方もいますが見たくない人もいます。このように若者中心にテレビ離れが日本で加速しています。しかし、ご入居者はテレビ誕生時に家庭を持ち、高額なテレビを買い求めた方たちです。若い人よりも愛着があつて当然です。そしてそれは富への象徴のようなものであったのではないのでしょうか。番組数も現在のように多くはありませんが厳選されていたように思います。そこで施設内でのテレビ鑑賞は適当な番組がないときはDVDで対応をしています。昔の映画や昔の歌番組がご入居者の良き時代と重なることを願います。



前回までセントポーリアから近くを探索した時に会ったお店でした。特に有馬温泉を探索したときに見つけました。今回ご紹介させていただくのは、神戸を訪れた時に必ず行く店です。神戸大丸の7階の食堂街にある『群愛飯店』とはにかくヤキソバが美味しいです。初めのうちは海鮮ヤキソバばかり注文していましたが、何度か行くうちに周りのお客さんは口をそろえたかのように五目ヤキソバをたのんでいるのに気がきました。私もこれを注文するとプリプリのイカやエビがたくさん入っていて麺も最高でした。永く中華ヤキソバの美味しい店を探し、行く度にがっかりした経験を持つ私としては大満足の店です。西宮にも支店(どちらが支店かわかりません)はありますが私は買い物に都合が良い神戸店をよく利用させていただいています。



ノロウイルス研修

冬を迎えノロウイルスの発生が懸念されます。万一施設内にノロウイルスが発生したとき、我々の取るべき対処方法を明確にするために、毎年12月の3日間で全職員を対象に研修を実施しています。手洗い方法、嘔吐物の処理方法毎回同じことを確認することであわてず対処できるようになります。新しい機械も導入され、手洗いが不十分な手は一目瞭然ブラックライトに映し出された洗い残しに笑いが生まれていました。ブルーは滅菌された箇所です。



2月行事予定 ボランティアさん等

- | | |
|--------------|----------------|
| 3日(金) 節分会 | 18日(土) 化粧/消防訓練 |
| 8日(水) 誕生会 | 21日(火) 折り紙 |
| 9日(木) ピアノ | 22日(水) 書道 |
| 10日(金) なかよしG | 23日(木) ピアノ |
| 13日(月) 音楽療法 | 26日(日) 音楽療法 |
| 15日(水) 絵手紙 | 27日(月) ネイル |
| 17日(金) お楽しみ会 | |

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。

誕生会は、ご入居者の誕生月で行います。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。次回は2月にお誕生日を迎える方のお祝いを2月8日に実施します。尚、3月は3月7日に実施予定です。

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。

~ 春の気配 ~

菅原道真が京の都から大宰府へ左遷されることになり、その旅立ちの朝、庭先の梅に詠んだ「東風(こち)ふかば 匂いおこせよ梅の花 主なしとて 春な忘れそ」と別れを惜しんだ歌があります。東風とは春先に東南から吹く風のこと、春風と同じです。冬期は西高東低の気圧配置で、北西の冷たい季節風が吹きます。(この風を俗に六甲風と言います。)



やがて春を告げる2月の立春から3月の春分の日までに吹く最初の暖かい南風『春一番』が日本海を通り過ぎると冬型の気圧配置も少し緩み、『三寒四温』と呼ばれるように、寒さの中にも春の気配が感じられるようになります。そして、完全に風の向きが変わり『梅一輪 一輪ほどのあたたかさ』と、ひと雨ごとに待ち遠しい春がやってきます。



今月のベストショット



お知らせ

セントポーリア愛の郷では年3回以上消防訓練を実施しています。

万一に備え、消火、通報、避難誘導訓練をしています。今回は23年度4回目の訓練を2月18日に行います。午後2時から3時30分の予定です。

職員新年祝賀会開催

セントポーリアのような福祉施設にとって全員で集まることは、勤務の都合上大変難しいことです。今年は1月12日、13日に西宮北ゴルフコースで実施しました。僅か1時間の会ですが親睦が深まり、良いチームワークができました。



昨年は今までに経験したことの無い悲しみの多い年でした。それを引きずるかのごとく喪中の正月を過ごしました。戦争以外でこれほど多くの日本人が同時に喪中になることはなかったのではないのでしょうか。漢字検定による「今年の漢字」に選ばれた『絆』を感じる年初めでした。気晴らしに神社、仏閣を訪れても手を合わせることはありません。人生に何度か訪れることとはいえ、もう十分です。右の写真は元旦に出勤している事務職員で毎年写真を撮っています。今年も右の3人でした。実はこの3人、毎年元旦出勤し、新年の挨拶を交し、この場で写真を撮っています。ある意味セントポーリアを支える3人です。今年こそ良い年になるように願いながらハイ、チーズ

