



愛の郷だより

VOL.61

平成 24 年 4 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



春霞

日本海側で記録的な大雪を降らせ、大きな被害をもたらせた今年の冬です。被害を受けられた皆様には謹んでお見舞い申し上げます。反面セントポーリアの近辺では毎年何回かの降雪に悩まされていました。今年は寒い日もありましたが、雪がほとんどなく過ごしやすかったです。最近になってようやく寒さも緩み、一雨ごとに温かさが増し、春の訪れを予感します。

あたりを見渡すとうっすらと霞立ち、視界をふさぎます。『霞立つ』は春の枕詞になっており、一般に春は霞、秋は霧と区別されます。目の前に深く立ち込める霧と違い、霞は遠く微かな優しい感じのもので、夜になると『朧（おぼろ）』（月が曇ってぼんやりしたさま）となります。童謡で文部唱歌の『朧月夜』などの歌にあるように、春の情感を表した言葉です。

春といえば花の王『桜』です。この花は日本の国花とされています。昔は桜と言えば山桜をいいましたが、ソメイヨシノは明治になって東京染井の植木屋が広めたものと言われており、葉に先立って花が咲く華麗な品種です。

今回のトップの写真は平成 23 年の下山口公園の桜です。川沿いを一直線に植えられています。あまりに見事でしたので写真に収めました。

周りの写真は 3 月 3 日の『ひな祭り会』でのものです。特養のご入居者は圧倒的に女性が多く、この傾向はセントポーリアにおいても変わりません。毎年ひな祭りと言えば、お昼に雛ずしを食べて、お茶やジュースを飲みながら職員が趣向を凝らした楽しみの時間を過ごします。男性にとっては単なる一日にすぎませんが、女性にとっては大切な日です。写真も自然に女性の笑顔が目立ちました。

今年も職員と一緒に甘酒を作ったり、お茶を点てたりそれぞれのブロックで穏やかな時間を過ごしました。



～ がれき処理 ～



【理事長 北嶋勇志】

東日本大震災から約 1 年が経ちました。現在復興へ向けて、自治体・企業・ボランティアの方々がご尽力下さっています。阪神淡路大震災と決定的に違うのは、私たちは地震で壊れた屋根を修理したり、建て替えをするだけで済みました。東日本大震災では原発放射能汚染の問題があり、復興に多くの時間がかかります。今問題になっているがれきの処理が進まないことには、町・村の復旧が果たせません。

東京都、静岡県、千葉県、鳥取県に続いて、全国の各都道府県が積極的にがれきの受け入れを表明し、東北で被災された人たちに心からエールを送ってくれています。善意の呼びかけは人々に希望を与えてくれます。1 日も早い普通の生活が被災地に戻って来ることを祈らずにはおられません。



外用薬には、軟膏やクリームのように直接皮膚に塗りこむ薬と、皮膚に貼って経皮吸収させる貼付薬・湿布薬があります。貼付薬とは、布地に貼り付けた薬を直接、皮膚に貼って使う薬です。患部に薬が密着するので、直接吸収された薬剤の効果は高く、かつ長い時間得られ、使用法も簡単なのが利点です。貼付薬は、ぎっくり腰や打撲のときに使う消炎鎮痛剤のハップ薬と、狭心症の時に緊急薬として使う血管拡張剤や、気管支喘息のときに使う気管支拡張剤としてのテープ薬などがあります。胸に貼り付けるニトログリセリンやステロイド剤がこれらです。以前はニトログリセリンなどは舌下錠だけでした。最近増えてきた貼付薬は、緊急時に力を発揮してくれます。患者さんが胸痛で口も開かないほど辛い時や喘鳴呼吸（呼吸と共にゼイゼイ、ヒューヒューという音がする）の時



など、そばの人が患者さんの腕や胸にさっと貼るだけで、胸痛・呼吸困難が取れる薬もあります。乳幼児や皮膚がかぶれやすい人は、ガーゼを1枚皮膚に当てて貼付剤を貼ると良いでしょう。なるべくしわが寄らないように貼るのがコツです。

湿布薬はハップ約を含め幅広く使われる名前になっています。さらにハップ薬にも、薄い布地でより密着性の高いものが開発されました。スポーツや普段の生活の動作くらいなら、剥がれることは少ないのですが、かぶれやすい人は注意して使用してください。いずれにせよ、最近の貼付薬は「1日1回使用」のように、長時間効果を発揮するものが増えています。密着性が高すぎて皮膚呼吸できないくらいのものには、次に貼るまでに2~3時間、間を空けてから使用した方がよいハップ薬もあります。

医務課課長 黒崎志津代

お楽しみ会

2月17日(金)

前回から趣向を凝らし、アンコール曲を選んでいきます。今回のアンコールは橋良太郎さんの「おまえに」と中南ご夫妻の「新宿育ち」でした。橋さんがフランク永井の歌を歌うことは初めてのことで、大変新鮮でした。また、中南ご夫妻の息の合った歌声に拍手が多く集まっています。ご入居者のよく知っている曲が披露され、満足感があふれています。



2月・3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

なかよしグループ

: 西村敦子、平原多加子、福吉フジコ、橋本恵美子、朝日輝男、楠本恵子、平本弘美、竹下夏子、山中春子、仲村枝

誕生日会

: 市川ご夫妻

ピアノ

: 重松

化粧

: 関谷、東、三上

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)

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



栄養の相乗効果

栄養素は現在、知られているだけでも約50種類あります。まだ働きが解明されていない成分もあるため実際はそれ以上になります。多種類の栄養素が機能を発揮し、効率よく利用されるしくみがヒトの体にはととのっています。これは、裏を返せばヒトはひとつの栄養素だけでは生きていけないということです。

たとえば、炭水化物がエネルギーに変わるにはビタミンB群などが必要で、ビタミンB群が活性化するには各種のアミノ酸やミネラルが必要・・・というように、栄養素を利用するにはほかの栄養素の働きが不可欠で一つだけでは機能しません。実際、サプリメントから単独で栄養素を得ようとすると、食品からとるより吸収・利用されにくい場合もあります。それぞれの栄養素のよい点を最大限に引き出すためには、多種類の栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

そのためには食品を組み合わせる食べることがいちばんの早道。ひとつの食品には多くの栄養素が含まれるので、組み合わせる食品の数を増やせば増やすほど、一度に多種類の栄養素をとることができます。食事のバランスは効率のよい栄養素の摂取に直結しているのです。

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)
中原大輔
大坪拓未
柿崎真吾

冬の名残の冷めやらぬ時候、皆様いかがお過ごしでしょうか。若葉を眺める会での音楽療法コンサートまで約ひと月となりました。

今回のコンサートでは私たち音楽療法士3名の恩師である徳島文理大学の井村幸子先生にお越しいただけることになりました。

井村先生は音楽療法の本場であるアメリカシェナンドー大学で学ばれ、講義でも最先端の音楽療法を教えて下さる一方で、ご自身の研究にも熱心であり、現役の学生だけに留まらず、我々のような多くのOBからも尊敬されている先生です。

今回私たちのセラピー指向型コンサートをスーパースタイルしていただくにあたり、残りのひと月も日々精進していきたいと思っております。

観梅（北野天満宮にて）



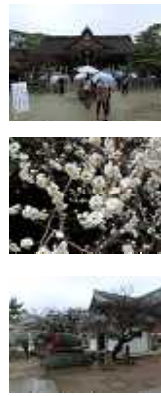
3月の初め、どこに梅を見に行こうかと考えた末、結局京都の北野天満宮を訪れました。北野天満宮は菅原道真公をお祀りした神社で、菅公が九州の大宰府に行く前に詠んだ句『東風吹かば 匂ひおこせよ 梅の花 主なしとて 春な忘れそ』という句が頭をかすめたために決めました。菅公をお祀りした神社が全国に12000社とも言われ、ここから御霊分けされています。菅公はこのほか梅を愛され、現在2万坪の境内に50種1500本の梅の木が植えられています。天満宮全体に梅の香りがしています。

天気もあいにくの雨模様でしたが、多くの観光客でにぎわっていました。学問の神様としての信仰は

昔も今も変わることなく受け継がれています。

天満宮は牛の像が多く、しかも横たわっています。この理由は、菅公が西暦845年生まれで、その年がたまたま丑年だったということと、903年大宰府で生涯を閉じられた菅公の遺骸をお運びする途中、運んでいた牛が動かなくなり、その牛はそのまま息絶えたそうです。その牛をそのまま葬ったことから横たわった姿の牛の像が天満宮のあちこちに設置されるようになりました。

天満宮に参り菅公の愛した梅の花をめで、菅公にあやかり少しでも頭がよくなればとお守りで牛の頭をなでてきました。



昔ばなし

100万ドルの夜景

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。

六甲山上から見る阪神間の夜景は、都市が描き出す光のアートと形容されています。長崎、函館と並び日本三大夜景と言われ、「日本夜景遺産」にも選ばれています。六甲山の夜景といえば、いつからともなく「100万ドルの夜景」と形容されてきました。100万は英語で“million”。この“million”という単語は単に100万という数字を意味するだけでなく、「価値がある」とか「素晴らしい」という意味でも使われています。外国人が神戸の夜景を見て「100万ドル」と言ったのか、「億千金」を言い表したく100万ドルと言ったのか、本当のところは今となってはわかりません。

ところが、「この数字には根拠がある」と主張した人がいるらしいのです。昭和20年代のこと、とある会合で関西電力の関係者が「六甲山から見下ろす阪神間の夜景の電気代は1ヶ月およそ3億円である。ドルに換算すれば、まさしく100万ドルだ」と話したのだとか。この数字が本当に正しいのかわかりません。当時は1ドル360円の時代なので、なるほど確かに100万ドルということになります。

高度成長期の昭和30年代になると、夜景にもインフレが起こり、100万ドルが一気に1000万ドルに跳ね上がりました。これが1000万ドルになった理由らしいのです。特にこの30年代は神戸まつりになると市電が『花電車』となって、国道筋を走る様子を眺め、その眩いばかりの明るさ、美しさ、華やかさに誰もが目を奪われたものでした。ただ今も昔もドライブなどで夜景を楽しむ若いカップルの人気のスポットになっていることはまぎれもない事実で、週末になると阪神間だけでなく全国各地から夜景を楽しむ人が押し寄せています。六甲山上は今は充実した施設を多く、単に夜景だけでなく魅力あるスポットに変貌しています。100万ドルから確実に値上がりしているように思えます。久しぶりに六甲からの夜景を楽しまれてはいかがでしょうか。



今月の

ベストショット



年金問題

2010年日本の平均寿命が厚生労働省の発表によると82.3歳であることは以前お伝えしました。それでは過去はどうだったのでしょうか？明治・大正時代は平均寿命は40歳代でした。50歳を超えたのは団塊の世代が登場する昭和22年のことです。団塊の世代とは昭和22年から24年生まれのベビーブーマーのことを言います。しかし、ここから日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、昭和46年には男女とも70歳を超えました。

ここで少し考えてみます。厚生年金が登場するのは昭和17年で、当時の日本人の平均寿命は50歳に満たません。そして、当時の年金受給開始年齢は55歳です。つまり平均寿命を過ぎてから厚生年金の受給が始まるようになっていたのです。

そして、現在82.3歳にまで伸びた平均寿命で受給開始年齢が65歳ではやはり違和感がぬぐえません。その都度見直しを行なっていればよかったです。当時の政治家が分かっていたけれども目の前の選挙の為何もせず済ませてきたのが原因です。若しくは分かっていた人もいるかも知れません。これに対し、現在消費税を上げることが議論されていますが、お金がないから安易に消費税に逃れている感が拭えません。そして、消費税を上げることによって本当に全て解消できるという保証があるのでしょうか？もしそう考えているならば危険なことだと思います。どこかでこれを打開する策が必要です。それこそ菅原道真公にお尋ねしたいことです。

久々に『兵庫探訪』から地元に戻って来ました。今回は『地域探訪』として地元のお店を紹介し、焼き鳥を食べるならこの近辺ではこの店と10年以上通っています。この店は数ある『大吉』のチェーン店ではありますが、店により味に違いがあるようで、「うまい」と感じる数少ない店の一つです。近隣にはいろいろなお店ができてはいましたが、しばらくするとクローズし、この業界のはやり廃りの速さを感じます。岡場と田尾寺の真ん中にあるこの店は小さいながらもよく目立ち、セントポーリア職員もよく行く店です。上山口にお住まいの店主の阿部淳氏はいつも元気で人当たりがよく固定客が多い理由が分かります。はさみ、ネック、ネギバンバンなど売れ筋以外にも多くのメニューがあります。



脳を元気に

「頭を衝撃から守ろう」

脳は固い頭蓋骨で覆われていますが、お豆腐のように柔らかくデリケートな臓器です。転倒や事故などで頭を打つと、簡単に脳が損傷を受けてしまうのはこのためです。アメリカミシガン大学の研究所では事故などによる脳への強打だけでなく、軽い衝撃でも繰り返されると、アルツハイマーの発症が早まることがわかりました。アメリカのプロフットボールの30歳から40歳の元選手は、同年齢の一般人に比べて、アルツハイマーになるリスクが19倍になったといえます。また50歳以上の元選手では、リスクはアメリカ人全体の平均より5倍も高くなるそうです。プロのボクシング選手が引退後”ボクサー認知症”といわれる「パンチドランカー」になる危険性があることは、よく言われてきました。又、フットボール等による軽い衝撃でも繰り返されると、脳にとって大きなダメージになることがわかったのです。そして、コロンビア大学の報告では、頭に”打撲”程度の衝撃を受けた高齢者は、そうでない高齢者に比べ、アルツハイマーになるリスクが4倍になるといいます。自転車などに乗るときはヘルメットをかぶり、室内でも転倒しないよう注意をして脳を守りましょう。

4月行事予定 ボランティアさん等

3日(火)	パンピパレエ	18日(水)	絵手紙
4日(水)	誕生会	20日(金)	お楽しみ会
6日(金)	なかよしグループ	21日(土)	化粧
8日(日)	若葉を眺める会	22日(日)	音楽療法
10日(火)	折り紙	25日(水)	書道
12日(木)	ピアノ(南)	26日(木)	ピアノ(北)
16日(月)	ネイル		

ピアノ・カラオケ等はまだ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。今回は4月にお誕生日を迎える方のお祝いを4月4日に実施します。尚、5月は5月2日に実施予定です。

若葉を眺める会 4月8日(日)

桜が見ごろのこの日に、

セントポーリアでは『若葉を眺める会』を催します。

感染症の影響により、ご家族に呼びかけて実施するのは11月以来となります。当日の昼食としてご入居者は寿司バイキング、ご家族には寿司弁当をご用意させていただきます。

【開始時刻】 若葉を眺める会昼食

北ブロック (玄関右側)	12:00	(1階)	さざんか・すいせん
		(2階)	いちよう・すみれ
		(3階)	ひなぎく・すずらん
南ブロック (玄関左側)	12:30	(1階)	さつき・あじさい
		(2階)	ひまわり・ふくじゅそう
		(3階)	れんげそう・たんぽぽ

音楽療法
コンサート 13:45~14:20



【ご注意】 参加人数はご入居者1名につきご家族は6名までとさせていただきます。また、施設内は高齢者がお暮らします。お子様が走ったり、はしゃいだりすることのないようご注意ください。

お知らせ

防災訓練

日本の消防制度の始まりは享保三年(1718)の町火消の制度。「消防記念日」は昭和23年3月7日の消防組織法制度化を記念して設けられました。

セントポーリアでは毎年消防だけでなく、災害時の訓練も実施しています。今年も2月24日に第1回目を実施しました。



感謝状をいただきました

3月9日、西宮消防局において消防局長より、感謝状を頂戴しました。表彰理由は『消防機関への協力姿勢と消防設備の良好な維持管理及び優秀な防火管理体制を確立した功績』です。事務長が代表で表彰状と楯を消防局長から授与されました。

セントポーリアでは災害に対する準備は万全ですので、ご安心ください。



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。



まだまだ雪が舞うような寒い日もありますが、日の出ている時間は着実に長くなりホッとこの頃です。セントポーリア愛の郷は平成19年4月1日開設以来、5年の月日が流れました。この間いろんな出来事がありましたが、その都度理事長を中心に職員一丸となり取り組んできました。これからの日々も今までの経験を糧に乗り越えていきたいと思っております。そして、冬から春への日照時間と同様に着実な成長が見られるように努力したいと考えてます。