



愛の郷だより

VOL.62

平成 24 年 5 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



八十八夜

八十八夜とは春から夏に移る節目の日。立春から数えて八十八日目にあたり、縁起のいい日とされてきました。5月1、2、3日になります。八十八という字を組み合わせると『米』という字になることから、この日は農業に従事する人にとっては特別重要な日とされてきました。また、昔から「夏も近づく八十八夜」や「八十八夜の別れ霜」などと言われ、八十八夜は霜のなくなる安定した気候の訪れる時期です。茶どころでは一番茶の茶摘みをむかえ、繁忙期に入ります。ところで、お茶の歴史は1200年にもなりますが、昔はお茶は高級品とされており、庶民が飲めるようになったのは、大正時代からです。平安時代は貴重品で貴族の儀式や行事の時に飲まれるだけでした。鎌倉時代には滋陰で薬用として飲まれ始めました。江戸時代になって茶葉のエキスを浸出させて飲む煎茶が普及し、体に良いと広まるようになりました。

現代では緑茶が健康に良いことは医学的科学的にわかっています。癌や生活習慣病の予防に効果があります。抗酸化力、抗菌力のあるカテキンをはじめビタミンC、E、A、ミネラルを豊富に含んでいます。朝飲むお茶は福を呼び、その日の災難を遠ざけると言われています。その朝茶に茶柱が立つと縁起が良いされています。健康のためには、朝茶の習慣を持った方がいいようです。

周りの写真は4月8日に催された『若葉を眺める会』でのものです。冬期行事が終わり、久々のご家族参加行事でした。130名を超える多くのご家族に参加していただき、ご入居者の満足も大きかったように見受けられました。同時に音楽療法発表会も実施し、今回は特別にセントポーリアの音楽療法士たちのお世話になった大学の恩師の井村幸子先生に見ていただきました。緊張がご入居者だけでなく音楽療法士にもあったと思いますが、いい演奏ができたのではないかと思います。

トップの写真は1階エントランスの5月飾りです。

ラジオインタビューを受けて ~縁は奇なもの~

先日、介護保険市民オンブズマン機構・大阪の堀川事務局長からの取材要請により、毎日放送ラジオ局報道担当の伊佐治氏のインタビューを受けました。最近施設において職員による虐待事件が起きていることに対するコメントを求められました。ご入居者・ご利用者の満足は、介護士・看護師など働くスタッフの満足なしには得られないこととお話しさせて頂きました。

縁は奇なものなので伊佐治氏は私が創設した(株)アップの高校生部門である『研伸館』の教え子で甲陽学院から早稲田大学に進学した生徒でした。当時の研伸館での自習室の様子や宮本先生の日本史、村上先生の数学、北原先生の英語の話題に花が咲きました。ご縁の大切さを感じた一日でした。



【理事長 北嶋勇志】





誕生日会

直近の誕生日会のお食事をご紹介します。



誕生日会のお昼ご飯は必ず赤飯です。メインディッシュは基本的に季節の食材を使った料理です。これ以外に一品か二品が付き味噌汁、デザートというメニューです。そして3時のおやつには必ずケーキが付きます。



2月8日

3時のおやつを挟んで3階から順に2階、1階と誕生日会が始まります。キーボード伴奏はずっと市川様をお願いしています。誕生日を迎えるすべての方の伴奏をお願いしておりますので、ご入居者だけでなく職員



3月7日

もお世話になっています。

「ハッピーバースデー ツーユー ハッピーバースデー ツーユー ハッピーバースデー ディアさん ハッピーバースデー ツーユー」と全員でお祝いします。そして、スタッフから記念の寄せ書きを手渡します。ご入居者の中には立ってお礼のあいさつをする方もいらっしゃいます。

ご家族にも参加していただき、一緒に写真を撮ったり楽しく過ごしています。



お楽しみ会

私は普段お楽しみ会にはすべて出させていただいています。今回もお楽しみ会のプログラムを頂戴し、出演者の顔ぶれを見て、見たい、聞きたいという欲求がありました。仕事と重なり叶いませんでした。ご利用の中には「お楽しみ会」に合わせてショートをご利用する方もいらっしゃるほどです。



拝見していませんが、参加された方に感想を聞くと予想通りでした。このメンバーが次回来ていただく日を楽しみにしています。

3月・4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、曾谷蓉子、神戸喜代美、植崎房子、
- 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

- 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
- パレエ : バンビパレエ
- 協力 : 山口地区ボランティアセンター



プロバイオティクス

プロバイオティクスとは口から摂取した菌が生きたまま腸まで届き、腸内フローラ(腸内細菌叢)のバランスを改善することにより人体に有益な働きをする生菌および生菌を含む製品のことで、プロバイオティクスのものは、いつ食べても効果的です。普通のもは、菌が胃酸や胆汁に弱く、胃酸や胆汁がうすまっている食後が食べどきです。



プロバイオティクスに使われる菌と主な効果をご紹介します。

- ブルガリア菌 : 整腸作用や腸内の有害物質の生成を抑える
- LG21 乳酸菌 : ピロリ菌減少、胃粘膜の改善に効果的
- 1073R-1 乳酸菌 : 免疫力を高め風邪をひきにくくなる。
- ラクトバチルス・カゼイ・シロタ株 : 小腸の下部で働く。便秘・下痢解消や免疫力アップ
- ラクトバチルス・ロイテリ菌 : 天然の抗生物質「ロイテリン」を分泌する多機能な菌株、整腸作用、免疫力の向上、虫歯予防
- LCI 乳酸菌 : ピロリ菌を減少、免疫力向上
- ビヒダス BB536 : ヨーグルトになった初のビフィズス菌 抗アレルギー効果
- LGG 菌(乳酸菌ラクトバチルス GG 株) : 整腸作用、有害物質や発ガン性物質の生成が減少、アトピー性皮膚炎軽減
- BE80 : 最も胃酸に強いビフィズス菌、整腸作用(特に便秘に効果がある)
- クレモリス菌 : カスピ海ヨーグルト、便秘の改善、抗腫瘍作用、免疫力 UP、コレステロール低下
- カゼリ菌 SP 株 : 小腸に長くとり、メタボ解消効果
- ビフィズス菌 LKM512 : 整腸作用、アトピー性皮膚炎軽減

ヨーグルト(菌)は人によって相性がありますので、自分に合ったものを選びましょう。これらを食べ続けることによって腸内フローラが改善され、整腸作用や免疫調節作用の向上などの効果が期待できます。

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) 大坪拓未 井村幸子先生 中原大輔

季節もすっかり春に移行したということで、今回は先月行われた若葉を眺める会の模様をお伝えしたいと思います。

例年のごとく、ご利用者に前に出いただき演奏するスタイルは変わらないのですが、今回の演奏は楽器に変化がありました。

トーンチャイムという楽器を演奏し、オープニングでは大変幻想的な世界観が生み出されていきました。2曲目の「My heart will go on~タイタニック・愛のテーマ~」では、トーンチャイムとハンドベルをパートに分け登場させたことや、大坪音楽療法士が制作したギター、ドラム、ベース入りの伴奏、原曲でも使用されているティンホイッスルが更に演奏を盛り上げていました。しかし、今回の最大のサプライズは私たちがお世話になった徳島文理大学の井村幸子先生に私たちの療法を見てもらい、ご指導いただきました。今年度もセントポーリアの音楽療法をよろしく願います。

毎日放送ラジオ・インタビュー



4月10日(火)午後2時~3時、セントポーリア愛の郷における介護相談員派遣事業活動(西宮市からの要請)を毎日放送ラジオが紹介する取材を受けました。

実際にご入居者と介護相談員が話しているシーンや、毎日放送ラジオ記者とセントポーリア愛の郷の理事長が意見交換したり、介護相談員と話し合ったりするシーンがラジオ放送で紹介されます。

放送日は未定ですが1カ月以内には午後9時~10時の毎日放送ラジコ(RADIKO)の中で紹介されます。

ご入居者5名との対談は後日CDで送られてきます。取材を受けたご入居者にはもちろんこのCDを進呈させていただきます。



昔ばなし

六甲山麓温泉物語

阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されており、それ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。

神戸・阪神間には天然温泉が多くあります。われわれの住む六甲山麓の北部には日本三古湯のひとつ有馬温泉を筆頭に、フルーツフラワーパークの大沢温泉、鹿之子温泉、八多のぼかぼか温泉、唐櫃温泉などがあります。六甲山の南側でも新たに温泉が湧き出したり、以前温泉が出ていた諏訪山温泉や布引温泉などもありました。東では宝塚温泉、武田尾温泉など有名な温泉が名を連ねます。もっと先に行くと箕面温泉、伏見温泉など、温泉地が連なっています。

もともと六甲山は火山性の山ではなく、プレートが押されることにより盛り上がりできた山です。六甲最高峰の高さはプレートが動くたびに変化し、阪神淡路大震災前は931.13mでしたが、震災後には931.25mと12cm高くなりました。

しかし火山が存在しない六甲山周辺に温泉が多いのは不思議に思えてなりません。近年有馬温泉の金泉の起源は瀬戸内海ではなく、太平洋(南海トラフ付近)の海水を起源とすることが解明されました。それでももう少し調べてみますと、これらは非火山性の温泉で、地下のマグマを熱源とはしない温泉でした。その熱源や温泉水の起源については、わかってないものが多いですが、地質的に活断層である有馬高槻構造線の西端にあるため地下深くまで岩盤が割れて、その割れ目を通して地下深くから温泉水が噴出しています。阪神淡路大震災の時に活断層という言葉が出ていましたが、この断層に沿って湧き出しているのがわかっています。つまり、断層は温泉の通り道ということになります。

それを最も単純に表すと六甲山周辺は、『温泉が多い』=『断層が多い』=『地震時に被害が大きい』=『普段から災害に備える』という等式が成り立つのではないのでしょうか。温泉地に近いというのは大きなメリットではありますが、災害に対する心構えが必要です。



今月の

ベストショット



口腔機能維持ケアについて

ご希望のご入居者に対して、今回更なる取り組みとして歯科衛生士による口腔内ケアを月4回から1回又歯科医師の検診を月1回受けていただきたいと思います。と思っています。

口腔の機能には食べる事だけでなく、発音・発語・感情の表現・噛む力や適切な噛みあわせによる平衡感覚の維持、脳への刺激など重要な役割があります。口腔ケアとは、これらの口腔機能を改善し維持に努める事です。口腔ケアを行うことは、誤嚥性肺炎予防を目的とした口腔内清掃のみならず、QOL(生活の質)を維持して人間らしい生活を送るためにも口腔機能維持、改善することが大切です。以上の事を目的に、歯科衛生士が口腔ケアをする予定になっております。尚、月4回から1回の口腔ケアを受けていただくご入居者のご家族様には、事前に書面で説明し、ご了解をいただくために同意書を提出して頂くようになっております。ご協力の程よろしくお願いたします。



当施設で歯科治療に携わっていただいている広川博之歯科医師と、歯科衛生士の森田朋美さんと高垣知子さんです。

うどんの美味しい店をすみれ台の山中さんより紹介していただきました。船坂の西宮高原ゴルフ場近くにあります。注文したのは釜揚げうどんと天ぷら小です。釜揚げうどんには生のしょうがのかたまりとおろし金、いりごまが付いています。天ぷらは小で十分でした。

店内の雰囲気良く、大きな一枚板のテーブル、薬味があまり見たことがない物がそろっています。少しずつ試してみましたが味の変化を楽しむことができました。寒い日でしたので山中さんのおすすめとは違っていますが、今回はおすすめゆずうどんを食べてみます。



脳を元気に

「高血圧を予防する」

最近の研究で、血圧を正常に保つことが、高齢期の認知症を予防するのに効果的であることがわかってきました。高血圧の状態が続くと記憶力の低下を招きやすく、アルツハイマーのリスクは2倍になり、脳血管性認知症のリスクは6倍にもなるといいます。さらに血圧があがるほど脳卒中のリスクも高くなります。冬の寒さは高血圧の大敵。寒さの刺激が交感神経を活発にし、血圧が高まりやすいのです。寒い時期は体温を奪われないように、しっかりと重ね着をしてください。首筋や頭を冷やすと冷たい血液が脳に入り、その刺激で血管が収縮し、血圧が上がります。マフラーや帽子などは、気温が高くなるまで身につけたいものです。また、家にいる時も温度差への対策が重要です。例えば温かい部屋から寒い廊下やトイレに行く際は、上着を1枚多く羽織るようにしましょう。洗顔は冷水ではなく、ぬるま湯が良いですね。食事や生活スタイルにも注意が必要です。塩やみそ、しょうゆによる塩分摂取は控えめに。 医務課課長 黒崎志津代

5月行事予定 ボランティアさん等

2日(水) 誕生会	21日(月) ネイル
7日(月) 音楽療法	23日(水) 絵手紙
13日(日) 母の日会	24日(金) ピアノ
16日(火) 書道	26日(土) 化粧
20日(日) クラリネットアンサンブル	27日(日) 音楽療法
	30日(火) 西谷睦会

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5月にお誕生日を迎える方のお祝いを5月2日に実施します。尚、6月は6月6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。

母の日会 5月13日(日)

5月の第2日曜は『母の日』で、お母さんに日頃の感謝を表す日です。

毎年ご家族に代わり理事長がご入居者、ご利用者の皆様に赤いカーネーションをお渡しします。この日の昼食は行楽弁当でご入居者とご家族と一緒に召し上がっていただきます。1時30分からは恒例となった地元コーラスグループ“ほほ笑いコーラス”の皆さんによる母の日記念コンサートが催されます。毎年趣向を凝らし、心温まる演出をしていただいております。

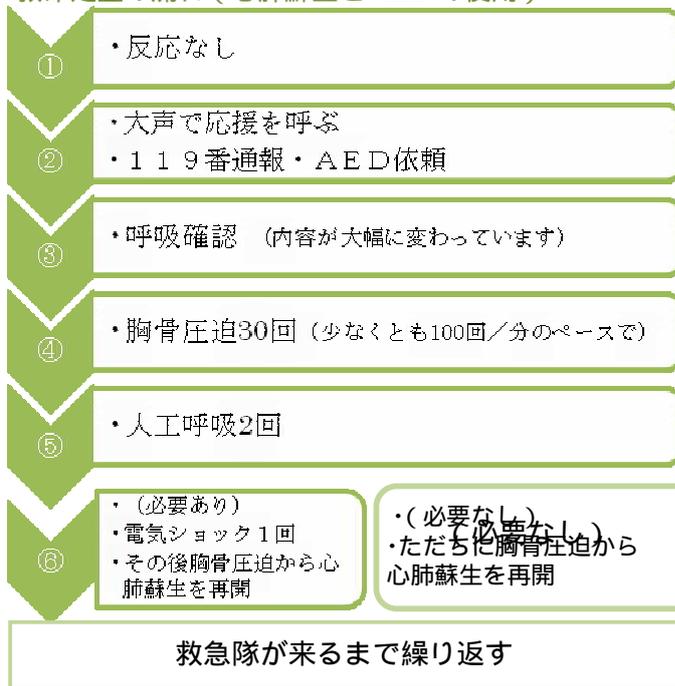
昼食	12時30分
記念コーラス	13時30分(地域交流室)

救急蘇生法変更点

西宮市消防局で救急蘇生法の変更点の講義を受けてきました。呼吸の観察では気道確保を行わず、「見て、聞いて、感じて」を廃し、胸と腹部を見るのみとなりました。

年齢規定も以前は8歳以上を成人としていましたが、今回の改定で成人は15歳以上、小児は1歳以上15歳未満となりました。乳児の1歳未満は変わりません。AED使用では1歳制限がなくなりました。

救命処置の流れ(心肺蘇生とAEDの使用)



以上のようにこの4月1日付で変更になりました。



～編集後記～

お花見に絶好のシーズンを迎えました。桜に限らず、ほのかに花の匂を楽しんでいると、必ずと言ってよいほどタバコの臭いに邪魔をされます。外食に行っても同様のことがあります。必ず禁煙席にしましょう。喫煙後の方とお話をする場合がありますが、このときほどアンラッキーなことはありません。最悪です。たばこを吸わない人がどれほど迷惑をしているのかわかっているのでしょうか。周囲への気遣いは最低限のマナーです。