愛の郷だより

VOL.66
平成 24 年 9 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

残　暑

海の日（七月十六日）を迎えると同時に、梅雨が明け本格的な暑さがやってきました。以前、関西の最高気温がピークの 35 度を超えるのが八月初めから十日ごろでしたが、最近は 7 月中旬からずっと途切れることなく継続しています。名ばかりの立秋（八月七日）を暑い最中に迎えます。立秋を過ぎ、残る暑さを残暑と言います。暑中の安否伺いも立秋以降は残暑見舞いと名が変わります。夏極まって暑さの中から秋の兆しが見えるところでしょうが、あまりの暑さに侵された生身の感覚にはなかなか残暑がピンときません。

暑さも落ち着くはずの処暑（八月二十三日）を過ぎ、白露（九月七日）、中秋（九月中旬から下旬）が近づいて、ようやく暑さも夏の名残というところでしょうか。厳しい暑さで食欲が衰え、次第に冷たい麺類が主食となっていました。その為か腹に溜まった脂肪が少なくなり、幾分スマートになった感じがします。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、健康管理にも気を配りたいものです。

さて、今回の周りの写真は 8 月 5 日（日）の納涼大会でのものです。この日は周辺自治会も夏祭りを実施しており、町全体がお祭りムードに包まれていました。お祭りのダブル参加した人も多かったのではないでしょうか。

今年の納涼大会は以前とは大きく変わりました。食事も昨年までとさまざまな点で改良が加わりました。カレー、焼きそばは変わりませんが、おでんがなくなり、代わりに好評のたこ焼き、ミニアイスに替えてフルーツ蜜豆、わらびもちが加わりました。ビールも低アルコールからノンアルコールに切り替えました。

セントポーリアの中では、12 時 30 分食事開始の納涼大会でしたが、ボランティアさんの中には午後 1 時の演技開始に朝 10 時ごろから集まって準備に余念がありません。特に今年はボランティアさんにたくさんお集まりいただき、大人数で納涼大会に参加していただきました。ボランティアさんの演技力にはさすがと感嘆しました。多くのご家族から感激のお言葉を頂戴しました。また、来年度の新入社員予定者の方にもボランティアとして手伝っていただきました。

上の写真は残暑の中のセントポーリアです。

～いじめ～

【理事長　北嶋勇志】

文部科学省はいじめに対する以下の見解を発表しています。

「弱い者をいじめることは、人間として絶対に許されない。どのような社会であっても、いじめは許されない。いじめる側が悪いという明快な一事を毅然とした態度で行きわたらせる。いじめは子供の成長にとって必要な場合もあるという考えは認められない」

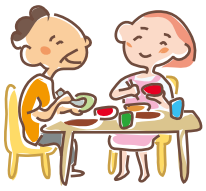
このような見解を子供たちと保護者と周りの人々に徹底させることが今一番大切だと思います。いじめる側には大いに精神的疾患があり、いじめられる側には　何ら問題がないと明快に答えることができます。

【座位になる大切さ】

医務課課長　黒崎志津代

生活動作の基本は**「座位」**です。それには次の効果が挙げられます。

①食べやすい　②排便しやすい　③床ずれが治る
④手足の拘縮を予防する　⑤血圧の調整が良くなる
⑥肺活量が増える　⑦表情が良くなる
⑧筋肉が強くなる　⑨バランスが良くなる等々、



セントポーリア愛の郷では１日１回午前中にブロック毎にレクレーションを行っています。できるだけ参加を促し、体操や唱歌、なかには早口言葉や虫食い諺等々各々が工夫をこらし楽しんで頂いています。

また、車いすはご入居者一人ひとりの体格に合ったものに乗っていただくようにしています。車椅子は移動の手段であり、食事を食べるための椅子ではないので、食事の際には食事用の椅子に座りかえるようにしています。どうしても車いすでなければならない方は車椅子で召し上がっていただきますが、座面にクッションを置く等して、テーブルとの高さを調節しています。

「生活行為に勝る訓練はない」とシリーズの最初に書かせていただきました。私は常々「日常生活そのものがリハビリです」と言っています。ご入居者のお一人ひとりの ADL(日常生活動作) がどこまでできるのかを把握し、「手を出しすぎない介護」を目指しています。セントポーリア愛の郷で「気持ちよく」「楽しく」生活していただけるように、スタッフ間で意見交換をし、努力をしてまいりたいと思っています。

お楽しみ会

７月のお楽しみ会は中南ご夫妻、城之内ご夫妻、森悦子さんの５名で行われました。毎回２時から始まりますが、早めにお越しのご入居者の中にはご自分の喉を披露される方もいます。

このお楽しみ会の方たちの前で歌えるとは、強心臓そのもので感服いたします。今月も盛りだくさんの懐かしい曲に会場の地域交流室は熱気に包まれました。

今回のアンコール曲は森悦子さんの歌われた『矢切の渡し』でした。選んでいただいたのは１階北の木村様です。

７月・８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、城之内あきら、城之内マコ、森悦子、
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、平本弘美,、朝日輝男、朝日輝男、楠本恵子、竹下夏子、山中春子、仲村枝
阿波踊り　：花はづき
三田太鼓　：鼓美
七夕会　：さくら悦子

誕生会　：市川ご夫妻
ピアノ　：重松
ネイル　：池田香織（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

冷えは大敵！体を冷やさない食事

管理栄養士
前田佐江子

わたしたちの体は常に、暑さや寒さなどさまざまな環境の変化に対応し、体温を一定に保っています。体を必要以上に冷やすことは、体力を消耗しやすくし、疲れや不調を招く原因になります。
初秋に向け、夏の疲れを残さないようにしましょう。

１．暑い時でも温かいものを食べましょう

スープや煮込みなどの、温かくて消化吸収のよい料理は、体を芯から温めてくれます。冷房環境に長時間いたときは、積極的に温かいものを体にとり入れましょう。また、献立も、冷たい料理に偏ることなく、温かい料理をバランスよくとりいれましょう。

２．朝はとにかく食べることです

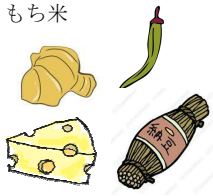
体温の低い朝は、朝食をとることによって体温が上昇します。朝は忙しくても、必ず朝食をとるようにしましょう。理想は、たんぱく質と糖質とを組み合わせて、具だくさんの温かいスープなどをつけた食事です。

３．料理に体温め食材を使いましょう

東洋医学では、食べ物の持つ体への作用を「食性」と呼んでおり、体を温めるものとそうでないものとがあります。冷たい料理を作るときは、体を温める食性のものを同時にとるようにしましょう。冷奴やそうめんにたっぷりの薬味を添えるのは理にかなっています。

体を温める食材の例

- しょうが、にら、ねぎ、にんにく、わさび、しそ
- 大根、人参、南瓜
- とうがらし、辛子、こしょう
- カツオ、サバ、うなぎ、えび
- インゲン、納豆、味噌
- くるみ、松の実、ごま油、
- 鶏肉、チーズ、もち米



音楽療法チームより

音楽療法士

中原大輔
大坪拓未　柿崎真吾
福井遥奈

「音楽の奇跡」についてお話しましたが、今回は音楽が持つ力とそのメカニズムについて触れたいと思います。

音楽は、聴覚野を通じて脳「大脳辺縁系」という部分に直接働きかける事がわかっています。この大脳辺縁系は主に感情や記憶をつかさどっており、認知症などの場合でも障害を受けずに残っている場合が多い部位です。

音楽により感動したり、昔を思い出したりする事で、脳全体に刺激が伝わり、障害のある部分にも良い影響を与えるという事が分かっています。何気なく音楽を聴く事でも脳の活性化など効果があります。音楽療法の現場では対象者の方ごとにアセスメントを行い年齢、職歴、音楽経験、家族構成などを把握して様々な角度から音楽を利用してアプローチしていきます。計画的に音楽を選んで使用する事で更なる効果が期待出来ます。このような過程を経て「音楽の奇跡」に繋がるのかもしれません。

まだまだ暑い日が続きますが風鈴などの涼しげな音色に耳を傾けながら過ごされてはいかがでしょうか。

防災の日(9 月 1 日)

防災の日とは大正 12 年（1923 年）9 月 1 日に起こった関東大震災を忘れることなく、不測の事態に備えるため昭和 35 年に制定されました。ちなみに関東大震災では 10 万 5 千人余の方々が犠牲なられ、日本の歴史上最大の被害となりました。

しかし、災害はいつ襲ってくるかわかりません。ただ、万が一の場合、関東大震災のように火災による二次災害を出さないよう、『普段から防災の意識を高め、災害への備えを怠らないように』というのが防災の日の目的です。現に関東大震災の当日は台風による風が吹いていて、このような大被害をもたらせました。

9 月 1 日は台風の襲来も多いとされる二百十日にあたります。また稲の開花時期と重なり、農家では厄日とされてきました。

この日が防災の日と定められた理由を正しく理解し、人々に防災に対する戒めの日となれば、意義あることだと思います。

昔ばなし㉔　国鉄有馬線

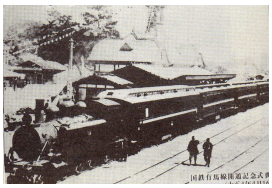
阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されております。それらの中からいくつかストーリーに沿ってあらすじをご紹介させて頂きます。ご紹介させて頂きますのはセントポーリア愛の郷の近隣のお話です。

現在のＪＲ三田駅から塩田、道場、山口町を通り有馬温泉までの 12.2 ㎞を国鉄有馬線が走っていました。1913 年道場町塩田出身の県会議員山脇延吉により有馬鉄道として誕生しましたが、完成と同時に神戸まで延伸するという理由で鉄道院（現ＪＲ）が買収しました。当然その頃には神戸電鉄はありません。しかし、神戸まで延伸する具体的な動きはなくその為山脇延吉は神戸・有馬・三田を結ぶ鉄道事業に着手しました。これが現在の神戸電鉄です。神戸有馬電気鉄道として 1928 年に開業しましたが、電化された神戸電鉄と非電化の国鉄有馬線では競争になりませんでした。

この有馬線ができた元々の理由は年間 20 万人を下らなかった有馬温泉入泉客の利便のためでしたが、沿線の人々の利用と農産物など有馬の特産物を運ぶために利用され、客車と貨車の混合偏性であったようです。

1915 年（大正 4 年）から 1943 年（昭和 18 年）までの 28 年間の営業でした。神戸電鉄との競争に負けたことも大きな理由です。しかし、これだけ短期間の存続となったのは 1940 年代の戦時色が最大の理由です。軍需輸送と縁遠かった有馬線は不要線と判断され、レール、橋げた、枕木は撤去され、国鉄篠山線（1972 年廃止）建設に転用されました。

今も有馬線の名残がいたる所に残されています。ＪＲ三田駅には有馬線のホーム跡が残り、神戸電鉄の道場駅近くには有馬線の痕跡が残ります。また、五社駅近くの有名なトンネル（このトンネルの上を有馬線が走っていました）そして、公地神社近くのラブホテルは元有馬口と言って有馬線の駅跡に建てられたものです。　　現在の神戸電鉄の有馬口の駅とは違い本来山口町が有馬口と言い有馬温泉の入口として栄えた土地でした。だからこの近辺に「駅前橋」という名の橋も存在します。そして、もう少し有馬に近づくと有名な橋脚を目にします。終点有馬駅は現在は先山クリニックという病院になっています。その手前の乙倉橋には有馬線に関してのモニュメントがあり、往時を思い起こさせてくれます。



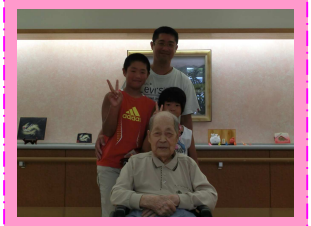
国鉄有馬線

有馬線廃線跡

先山クリニック

乙倉橋

今月のベストショット



介護保険制度について

介護保険制度は平成１２年４月１日にスタートしました。今年でやっと１２年目の新しい制度です。

それまでの老人保健と老人福祉という二つの制度を再編し、高齢者に総合的なサービスを提供するために作られたものです。保険者はそれを運営する市町村、また、被保険者となる 40 歳以上の国民が納める保険料と税金で運営しています。

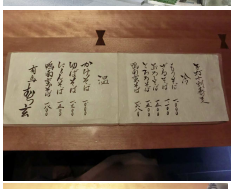
介護サービスを受けるには、介護認定を受ける必要があります。素朴な疑問としてどこで誰に相談すればいいの？という声をお聞きします。市役所や区役所の介護保険の窓口に相談して頂くか、西宮市でしたらお近くの「西宮市高齢者あんしん窓口（地域包括支援センター）」や居宅介護支援事業所などに相談されるとよいでしょう。

ちなみに、介護サービスを受けることが出来る人は、６５才以上の方（１号保険者）か４０才～６４才で介護保険上の特定疾患がある方（２号保険者）です。

介護保険法第１条（目的）では次のように謳われています。
堅苦しいですが大切なので全文記載させて頂きます。

この法律は、加齢に伴って生じる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴，排泄、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を維持し、その有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

地域探訪⑭　むら玄（有馬）



お店を紹介させていただくために、近辺のお店にカメラ持参でうろうろしています。けれども実際は写真を撮らずに帰ることが大半です。もちろん記事にすることはありません。つまり、意外と数少ないのが現実で、この企画の存続が危ぶまれました。

そんな中、今回ご紹介させていただくのは、有馬温泉の金泉の左手の坂を100m 程上った左手にある蕎麦屋さん『むら玄』です。このお店はミシュランガイドでも紹介されている通り、14 席の小さなお店ですが、味がいいので常に満員です。今回はとろろそば（1500 円）をいただきました。芦屋川にも姉妹店はありますが、空気の良さで有馬の方が勝っているように思います。

目を大切に　「疲れ目」の血流を促す

年齢を重ねると、日常生活の中で老化を実感することが多くなりますが、その一つとして「老眼」があります。いつまでも自分の足で歩くため、ウオーキングや軽い筋力トレーニングを日課にしている方が増えていますが、目もトレーニングやケアで老化を予防し、若返らせることができます。まずは”疲れ目”をそのままにしないこと。体の他の部分と同じように、目も血行が悪くなると凝り固まったように硬くなります。眼球は 6 本の筋肉で支えられており、レンズの役割を果たす「水晶体」には血管がありません。ところが、水晶体を支えて厚さを調節する「毛様体」は筋肉なので毛細血管が張り巡らされています。

パソコンの画面やテレビなど、長時間同じ姿勢で見続けると、全身と目が血行不良の状態になります。疲れ目とは、目の周囲の筋肉が凝り、血行が悪くなっている状態なのです。これを放置すると、目の老化の原因になります。“目が疲れた”と感じた時は、冷やすよりも温めて血流を促す方が効果的です。夜、湯船に浸かり、目の上に温かいタオルを載せてみてください。首や肩と同時に目の周囲の血流も良くなるので、疲れを取る効果が倍増します。

9 月行事予定　ボランティアさん等

１日	（土）	なかよしＧ	１９日	（水）	書道
５日	（水）	お誕生日会	２０日	（木）	養喜会
９日	（日）	敬老の日会	２１日	（金）	お楽しみ会
１１日	（火）	折り紙	２３日	（日）	音楽療法
１３日	（木）	西谷睦会	２６日	（水）	絵手紙
１８日	（火）	ネイル	２７日	（木）	ピアノ

☆化粧は１２月まで休止します。
☆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ます。現時点で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随時掲示させて頂きますのでご確認下さい。

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す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。

敬老の日会　９月９日(日)

敬老の日会と言えばセントポーリアの最大の行事の一つです。ご家族も多く参加され、盛大に行われます。昨年も 140 名を超えるご家族にお越しいただきました。

昨年は敬老の日会記念『懐かしの歌コンサート』と銘打って開催しました。中山先生の透き通る声をお聴きになったご家族の口々から、感嘆の声が聞こえていました。今年も食後の催しは中山恵理先生にお願いしています。

午後 1 時 30 分から 2 時までですが、食事が終わられたらすぐに集まられる方が多いです。早めにお越しください。

昼　食	12 時 30 分～	コンサート	13 時 30 分～

tomato

トマトは原産地が南米ペルーの野菜です。日本には鑑賞用として登場しましたが、後の明治初年、食品として出回っても当時は人気がなかったようです。

大正末期にようやく一般へ食料として普及しました。本来夏野菜のはずが、今や年がら年中スーパーに陳列されており、季節感のない野菜の代表選手ではないでしょうか。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われていますが、トマトはビタミン A や C がずば抜けて多く含まれ、クエン酸やリンゴ酸、ミネラルにも富み、ダイエットにも良いと言うことで今や人気が高い健康食品でもあります。プランターでも簡単にできることから家庭菜園としても人気です。今年の暑さで連日熱中症で病院に搬送される報道が多くされていましたが、この熱中症予防にも、健康のためにもしっかりと食したい野菜です。

※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 9 月にお誕生日を迎える方のお祝いを 9 月 5 日に実施します。尚、10 月は 10 月 3 日に実施予定です。

日本人の平均寿命は今や 82.3 歳で世界一を誇っています。この平均寿命が 50 歳を超えたのが昭和 22 年だったことを考えると、ほんの 65 年間での急激な平均寿命の伸びに日本の社会保障制度の変更を余儀なくされいます。また今の世の中、介護の為に離職をする人が年間 15 万人に達しています。

平均寿命が延びたことにより、当然の結果です。また、85 歳以上の方の 4 人に一人が認知症です。この問題も急ぎます。介護の問題は尽きることがありません。

このような当初からの周知の事実にどのように立ち向かっていくのか。選挙用の美辞麗句よりも、早く回答をお示しいただきたいものです。

〒651－1421　西宮市山口町上山口 1584-1　TEL:078－907－1165　FAX:078－907－1166　E－mail:info@ryokuhokai.com　URL:http://www.ryokuhokai.com/