



秋の空



秋の空は、空気も澄んでおり、すがすがしい青空が広がります。抜けるような青空を「秋晴れ」と言います。秋の雲は、春の雲のゆったり広がる感じとも、夏の雲の峰をつく雄大さとも異なり、しきりに流れて行きます。



夏は太平洋高気圧で湿った空気中の水蒸気に光が乱反射して白っぽく見えるのに対して、秋は移動性高気圧の乾いた空気のため澄み渡り、上空の雲までよく見えます。だから、秋の月が美しく見え、お月見にも最適な時季です。



ところが、低気圧と高気圧が日本の上空を交互に通るため、お天気が変わりやすいこともこの時季の特徴でこれを変わりやすい人の心になぞらえ「男心と秋の空」とか「女心と秋の空」というようになりました。男心と女心？さてこれはどちらが正しいのやら、調べてみました。



江戸時代、既婚女性の浮気は命を落とすほど重罪でしたが、既婚男性の浮気においては寛大だったこともあり、移り気なのはもっぱら男性だったようです。そして、この「男心と秋の空」と言われるようになったそうです。



その後、大正デモクラシーで女性の地位が向上すると、恋愛の価値観の変化や西洋文化の影響もあり、女性が素直に意思表示できるようになりました。この頃から「女心と秋の空」ともいわれるようになりましたが、愛情に限らず、喜怒哀楽の感情の起伏が激しいことや、物事に対して移り気なことを示しており、男心とは少しニュアンスが違うようです。結論としてはどちらも正しいということになります。



今回の周囲の写真は、『敬老の日会』で各ブロックで撮ったものです。そして、午後からの中山恵理先生による『敬老の日記念懐かしの歌コンサート』が開催されました。もう恒例となり、1時30分の会場を待たずして、会場はすでに満員でした。今年も先生にお選びいただいた8曲にアンコール曲2曲をお願いしました。そして、期待通りの歌声に会場内は感嘆の声が上がっていました。ご入居者やご家族から様々な感想をいただきましたが、それらすべて先生のお歌を絶賛する内容でした。

トップの写真はたまたま出くわした夕暮れ時の秋の空です。



～24 時間シートの活用～



【理事長 北嶋勇志】

私たちの施設ではすべてのご入居者の1日24時間を、15分刻みで把握しています。その24時間の暮らしのデータはご入居者の暮らしぶりや意向や好み等から判断して、ご入居者自身が自分でできることと私たちのサポートが必要なことに大別されています。

介護課と医務課と生活相談課がこのような様々な情報を共有して、ご入居者の適正かつ安全な生活を送って頂けるように日々努力しております。



「よくかむ」生活習慣を

アンチエイジング（抗加齢）の考え方を日々の生活に生かすための、具体的なアドバイスを紹介します。

何と言っても「よく噛む」習慣をつけることが大切です。よくかむと消化がよくなります。唾液も多く分泌され、体の“さび”を抑える抗酸化物質の分泌も増加します。かむ回数が増えると、食べる事に時間をかけるため、脳の満腹中枢をきちんと刺激します。これは食べ過ぎを防止し、カロリー制限にも有効です。

食事の際に、よく「1口30回かもう」と言われますが、理屈では分かっている、なかなか難しいものです。また、かむ回数を数えながら食べたのでは、おいしく感じないでしょう。

そこで、はし置きを使うことで、1口1口の感覚を空けて食事をする習慣をつけること、そして「かみごたえのあるものを食べる」ことをお勧めします。



肉類なら、モモ肉やレバーの方が、ハンバーグなどのひき肉よりもかみごたえがあります。野菜であれば、生の方がゆでたものよりもかみごたえがあります。お米類を見ると、かみごたえのある順番は、もち、玄米ごはん、麦ごはん、白米ごはん、おじや、おかゆとなります。おやつなら、さきいか、かりんとう、せんべいなどは、スナック菓子よりもたくさんかむことになるでしょう。

もちろん、栄養のバランスを考えなければいけませんから、かみごたえのあるものだけを口にしていればよいという訳ではありません。しかし、食事やおやつの中に、かみごたえのあるものを入れて置きたいですし、よくかむことができる口腔内の環境を整えて置くことも重要です。

キシリトール入りのガムをかむこともよい習慣です。唾液が増え、かむ力を鍛えることにつながり、虫歯予防にも適しています。ちなみに、空腹状態にある時、数分間ガムを噛んだ後に食事を取ると、ガムを噛まずに食事をした時と比べて食事量が2〜3割減するという報告もあります。かむ行為そのものが、満腹中枢を刺激するためと考えられます。

お楽しみ会

8月17日(金)

中南ご夫妻に畑良雄さん、北岸洋子さん、菊池弘子さんの5名に参加していただきました。中南さんの『私祈ってます』もよかったし、菊池さんの『柔』も迫力があって、このどちらかがアンコール曲に選ばれるのではと思っていましたが、選ばれたのは中南ヒロ子さんの歌われた『南国土佐を後にして』でした。誰もが知っている軽妙で入居者が歌いやすい曲が選ばれました。

いつも笑顔で歌われる中南ヒロ子さん、そういう点も支持された要因と思われる。全員曲は童謡『海』と『チャンキキおけさ』でした。皆さんよくご存じでしっかり歌われていました。次回は9月21日に実施します。



8月・9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、畑良雄、北岸洋子、菊池弘子、
なかよしグループ : 西村敦子、平本弘美、橋本恵美子、市原修子、市原武吉、竹下夏子、仲村枝
阿波踊り : 花はづき
三田太鼓 : 鼓美
沖縄民謡 : 宗村敏作
誕生会 : 市原ご夫妻
大正琴 : 琴修会

尺八 : 三田尺八サークル
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、津本
協力 : 山口地区ボランティアセンター



何とかしたい！内臓脂肪

管理栄養士
前田佐江子



肥満はおもに、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満とに分けられます。どちらも肥満には変わりないので、健康によいとはいえませんが、とくに内臓脂肪型肥満は脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病と密接な関係をもっており、心筋梗塞や脳梗塞を招く危険性を高めてしまいます。

肥満を評価するためにもっとも簡単で一般に広く用いられているのがBMI (Body Mass Index=体格指標) です。
BMI=体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}
この数式では22が標準、25を超えると肥満と判断されます。
30以上の人はまずは肥満を解消することから始めましょう。
内臓脂肪型肥満の人はできるだけBMIを22に近づけることが理想です。

内臓脂肪は食事を改善すれば、効果が出やすいといわれています。

体脂肪が過剰につく原因は、おもにエネルギー過多と運動不足です。体脂肪を減らすには、まず摂取エネルギーを適量にすることが第一です。とくに注意したいのが脂質のとりすぎです。炭水化物やたんぱく質に比べ2倍以上のエネルギー量なので、1日の総摂取エネルギーの20〜30%が目標です。

魚や肉は低脂肪の種類や部位にし、調理に使う油脂1日大さじ1〜2杯にとどめ、良質の油をとりましょう。

また、朝食をしっかり食べて、夕食を軽めにする習慣をつけることも大切です。朝食をとる人は内臓脂肪の割合が少ない傾向にあることがわかっています。食事は毎日だいたい同じ時間に規則正しく食べ、体重の変化を毎日チェックするようにしましょう。ダイエット後に起こりがちなリバウンド現象は、回を重ねるごとに減量が難しくなり、さらに、リバウンドをしやすい体に変化してしまいます。

リバウンドを防止するには、食事制限だけにする急な減量をしないこと、情報に振り回されないことです。栄養のバランスのとれた食事と運動を習慣にすれば、時間はかかってもリバウンドしにくい体がつくれます。

音楽療法チームより



音楽療法士
福井遥奈
大坪拓未
柿崎真吾 中原大輔

皆様はアイルランドの音楽はご存じですか？テレビでもよくBGMとして使われている事もあり、一度は耳にされた事があるかと思います。とても耳馴染みが良く、聴き易いこのアイリッシュ、実は日本の音楽と似ている所が多いんです。「アイルランド音階」は、日本の民謡、演歌などで使用されている五音階という音階です。

ピアノの白鍵だけで「ドレミソラド」と弾いてみてください。ハ長調のドを第1音とすると、第4音(ファ)と第7音(シ)を抜いた音階のため、日本ではヨナ抜き(四七抜き)音階と呼ばれています。基本的に5つの音を主として曲を構成するため、アイリッシュでは装飾音を多用してより複雑で独特な効果を生み出しています。

日本では演歌に「こぶし」というものがありますが、これも5つの音以外の音から外れた音程を効果的に使用しているという点でアイリッシュと似ていますね。明治時代に「蛍の光」などのスコットランド・アイルランド民謡が持ち込まれ、今でも日本の歌の様に愛されています。

また、遠く離れた国ですが、音楽だけではなく思想や文化などで日本と共通点が多くあるそうで、なんとも不思議ですね。今回、文化発表会での演目にアイルランドの曲をご用意させていただきました。どこか懐かしいメロディに是非耳を傾けてみてください。

共同募金

毎年10月1日から1ヶ月間、街頭に赤い羽根をもった学生など（最近では有名人）が立ち、募金運動を展開します。共同募金は、地域の児童・青少年施設、障害者施設、高齢者施設などに分配される募金のことです。県内で集められた募金は県内で還元するよう社会福祉法で決められています。

しかし、問題点は多く本来のボランティア精神はあまり感じられません。

- ①「寄付者の自発的な協力を基礎とするものでなければならない」
- ②「寄付する人も募る人もボランティアとする」

と社会福祉法で決まっているものの、実際のところ自治会組織を通し募金を集める戸別募金となっています。募金活動を行うボランティアも、自治会の持ち回り班長が当番として戸別募金に回るように強制され、断りにくい状況で徴収となっています。ちなみに戸別に集められる募金は全体の50%以上です。これは自発的な参加で行われる募金活動の精神に反しています。しかも一部地域で共同募金の事務局の人に徴収された寄付金の中から給与が支払われていたことに對する不満が爆発し、共同募金はここ数年減少し続けています。

それでは逆に共同募金のメリットとは何なのでしょう？

共同募金は生活援助を必要とする人々のための募金です。見舞金として歳末時期に使われています。具体的には福祉施設等に入っている方の12月1日から1月31日まで年末年始の特別食補助事業としてクリスマスのケーキ、食事代金、ジュース代、クリスマスプレゼントとしてお菓子など、そして、お正月の料理、飲み物、おやつ代金等として一人1,000円～2,000円の範囲で補助されています。この金額についてはさまざま意見もおありでしょうが、このお金が大きな喜びをもたらしていることは確かです。このことについて不満をもたれる方はいないでしょう。私はこれだけで募金活動をする必要十分条件を満たしていると考えています。一部分の出来事を捉え判断した場合、その結果は正しいものであるか疑問が残ります。本来の趣旨及び活動をよく理解し判断したいものです。



昔ばなし②

甲子園球場

阪神間にはいろいろな昔ばなしが残されています。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します。

甲子園球場は1924年（大正13年）に誕生した日本最古の球場です。この年は奇しくも十干（じっかん）、十二支の各々最初の「甲（きのえ）」と「子（ね）」が60年ぶりに出会う年でした。縁起の良いこの年にちなんで、この付近一帯を「甲子園」と、また野球場を「甲子園球場」と名付けました。阪神タイガースの本拠地球場でありながら、全国高等学校野球選手権大会、選抜高等学校野球大会の2大高校野球全国大会が戦前から優先的に開催されてきました。大学野球の明治神宮球場と並び、野球の聖地と称されています。

野球場建設で最も気を使ったのがグラウンドの土でした。阪神間はずっと白砂青松で、土も白っぽくボールが見えにくい状態でした。そのため黒土を合わせることにになり、淡路島の土とブレンドして完成しました。現在は国内の黒土と中国の白砂をブレンドしています。なお、甲子園球場ではグラウンドキーパーが季節の雨量と陽射しを考慮し、春は砂を多く、夏は黒土を多くしているそうです。紙テープ、紙吹雪、ウェーブによる応援は常時禁止。また、周囲が住宅地であるため環境に配慮し、午後10時以降はトランペット、太鼓を使った鳴り物は禁止となります。ただし阪神タイガース勝利時の「六甲おろし」は、10時以降も合唱されます。

収容人数は数年前まで高校野球で50,000人満員御礼となり、阪神戦では55,000人との発表でした。改修後の現在客席数は47,808席です。アルプススタンドは昭和4年(1929年)20段の木製スタンドが内野スタンドと同じコンクリート造りの50段、高さ14.3mに改造されました。この夏に高校野球を観戦する白シャツのファンで超満員になりました。これを見た漫画家の岡本一平氏（岡本太郎氏のお父さん）が朝日新聞に漫画とともに一文を寄せました。「ソノスタンドはまた素敵に見える。アルプススタンドだ。上の方には万年雪がありそうだ」以来、甲子園のスタンドは『アルプススタンド』と呼ばれるようになりました。そして、このアルプススタンドの名前は現在もなお定着しています。ちなみに、昭和11年(1936年)外野スタンドが大改修され、アルプススタンドと同じ50段のスタンドが完成しました。この外野スタンドはヒマラヤスタンドと名付けられましたが、こちらの定着はありませんでした。

※十干とは中国で考えられ日本に伝えられた甲（こう）、乙（おつ）、丙（へい）、丁（てい）、戊（ご）、己（き）、庚（こう）、辛（しん）、壬（じん）、癸（き）の要素の順列。
※十二支とは子（ね）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う）、辰（たつ）、巳（み）、午（うま）、未（ひつじ）、申（さる）、酉（とり）、戌（いぬ）、亥（い）の干支を言います。



今月の

ベストショット



介護保険制度について②

要介護（あるいは要支援）認定を受けたら、介護サービスを受けることができますが、介護サービスには大まかに分けると在宅系のサービスと施設系のサービスがあります。

- ①在宅系のサービス・・・デイサービス・デイケア・訪問介護・福祉用具のレンタルなど
- ②施設系のサービス・・・特養・老健・療養型など
在宅系のサービスは居宅介護支援事業所の担当ケアマネジャーに必要なサービスをコーディネートして頂きましょう。
施設系のサービスはケアマネジャーを通じてもかまいませんが、ご家族が直接入居申込みすることが出来ます。
（※ショートステイは在宅系のサービスですので、原則ケアマネジャーを通じてです）

⇒ セントポーリア愛の郷は指定介護福祉施設の特別養護老人ホーム（特養）に位置します。

特養は生活の場なので、食事・排泄・入浴等の日常生活の介護サービスを提供しますがリハビリはありません。
生活の中で、自分で出来ることは自分でして頂く「自立支援」が生活リハビリになります。

気になる月々の利用料

①介護サービス費用の1割負担

②食費

③居住費

④その他（施設によって違います）の合計です。

①介護サービス費用はその施設や介護度によって異なります。

②食費はその施設、その方の収入によって異なります。

③居住費もその施設、その方の収入によって異なります。多床室もあれば個室もありますのでご利用されるお部屋で異なって参ります。

清荒神の参道にある七味専門店「ほていや」。個人的にも 50 年以上の付き合いです。写真の通り荒神さんから 6 件目にあります。訪れるたびに我が家オリジナルの七味を調合してもらい、あわせて山椒を購入しています。

京都にも専門店がありますが、「ほていや」にかなう味に出会ったことはありません。一番の違いは香りにあります。店先を通ると山椒、胡麻、青海苔などが混じった新鮮な香りがします。この香りに誘われて足を止める人が多いようです。購入してからも、冷凍保存すれば、香りは時間がたっても損なわれることなく保たれています。半年に一回、親戚の分もまとめて購入しています。



赤とんぼ



「夕焼け小焼けの赤とんぼ〜♪」兵庫県竜野市が生んだ詩人三木露風の詩で有名な赤とんぼです。この詩に山田耕筰が曲をつけ完成したのがこの曲です。しかし、赤とんぼという名のトンボはいません。これは、秋に尾が赤くなるトンボの総称で、露風が見たのはアキアカネかミヤマアカネと推測されます。

六月下旬、平地の池沼で一斉に羽化し、群れで中国山地など高山へ避暑に出かけます。そして、秋になってふたたび生まれ故郷にもどり、雌は水中に産卵をして一生を終えます。毎年繰り返される光景に、大移動の途中にこの行動を知らない人を見ると、「天変地異の前兆か？」などと言って大騒ぎになることがあります。そろそろこの大群と出くわす頃になりました。今年は出会えるか楽しみです。

10 月行事予定 ボランティアさん等

3 日 (水) 誕生会	15 日 (月) ネイル
6 日 (土) フラメンコ (神戸外大)	17 日 (水) 書道
7 日 (日) 秋祭り会	19 日 (金) お楽しみ会
8 日 (月) 音楽療法	21 日 (日) クラリネット ・プリモ
9 日 (火) 折り紙	24 日 (水) 絵手紙
12 日 (金) なかよし G	25 日 (木) ピアノ
	28 日 (日) 音楽療法

☆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。

秋祭り会 10 月 7 日(日)

一年間の行事の中、ブロックで実施する唯一の『秋祭り会』。それぞれのブロック担当者が知恵を絞り、ご入居者、ご家族をもてなします。当然、ブロックにより実施内容が異なります。ご入居者とご家族で一つの作品を作るところあれば、運動会をしたり、仮装をしたり、エイサーを踊ったりいろいろなものが飛び出します。今年はどんな内容になるかご期待ください。



昼 食

12 時 30 分〜

催 し 物

13 時 15 分〜

目を大切に

生活習慣の改善で予防を



目にも生活習慣病があることをご存じですか。以前は日本であまり見られなかった病気で、「加齢黄斑変性」と言います。

目の老化が原因で起きるのですが、網膜の中心部にある黄斑部分がむくんだり、出血したりして、視野が欠けてしまう病気です。高齢者の失明の原因ともなる怖い病気です。

もともと、欧米で発症者が多かったのですが、最近、日本でも 50 代以上の男性で罹患する人が急激に増えています。

専門家によると、特に肉類が中心の偏食や喫煙などによる、動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病と同じ要因で起こる病気のこと。つまり、中年に差し掛かった時期に生活習慣を改善すれば、かからなくて済む可能性が高い病気なのです。

発症すると、眼球の中心部が”故障”してしまうため、物を見ようとすると、物がゆがんで見えたり、中心が欠けて見えたり、ハッキリと見えないなどの自覚症状が出ます。

そこで時折、手で片目をふさぎ、物の見え方に異常がないか確認してみてください。

予防には、抗酸化物質が豊富な夏野菜を積極的に食べ、よく眠り、外出する時はサングラスや帽子、日傘などを使って紫外線から目を守る等の習慣を身に付けることが有効的です。

※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 分までにセントボ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 10 月にお誕生日を迎える方のお祝いを 10 月 3 日に実施します。尚、11 月は 11 月 7 日に実施予定です。



『セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ』これは言わずと知れた春の七草です。これに対し、秋の七草は『萩、薄(ススキ)、桔梗(キキョウ)、撫子(ナデシコ)、女郎花(オミナエシ)、藤袴(フジバカマ)、葛(クズ)』です。以前、頭文字を取って『ハスキーなおふく』または順番を変えて『お

好きな服は?』で紹介させていただきました。そろそろこの秋の七草を目にする季節になりました。

春の七草が食用若菜であるのに対して、秋の七草はすべて鑑賞用の花。春に生命の萌え出ずるを尊び、秋には情緒を楽しむ。いかにも日本人らしい感性です。このような趣のある日本人の感性を後世に伝えるために、現代に生きる我々がしっかりせねばと思います。