



セントポーリア愛の郷の周りの木々の葉がすっかりと落ちた12月10日、恒例の餅つき大会が実施されました。ところで今日、鏡餅の名で知られる丸い形をした餅は平安時代には「もち鏡」と呼ばれていたそうです。鏡の形をしているのは古くから鏡には霊力が宿ると考えられたからで、鏡餅を食べて神の霊力を体内に取り込むことで生命力の再生と補強を願っているのです。

霊力と言えば、平安時代にこの人の霊力ほど恐れられたものがないのが菅原道真公です。道真は10世紀初めに藤原氏の陰謀により大宰府へ左遷されたことはよく知られております。彼が長く暮らした京都の地を離れる際に詠んだとされるのが有名な“東風吹かば 匂ひおこせよ 梅の花 主なしとて 春な忘れそ”で、史実ではないにせよ、道真を慕った梅の木が一夜にして大宰府まで飛んで行ったという[飛梅]伝説に思いを馳せずにはられません。その飛梅、現在大宰府天満宮本殿の向かっての右側の梅の木をそう呼んでいます。

道真は903年2月、大宰府の南館で五十九年の生涯を閉じましたが、死後道真左遷に関係した人物の不幸が相次ぎます。特に930年の清涼殿落雷事件は朝廷を震え上がらせ、道真の祟りだと恐れた朝廷は道真に贈位を行っています。一方、世情では道真の怨霊が雷神と結び付けられ、道真を天神として祀る[天神信仰]が全国に広まりました。道真は神号を[天満大自在天神]と言いますが、正確には天神=道真ではないのは天満大自在天神以外にも天神は存在するからで、全国の天満宮は全て道真を祭神としていますが、天神と称する神社の一部が道真を祭神としていないのはこの理由からです。

実は道真は脚気かっけの持病に悩まされていました。九州へ下向する際に、現在の阪急宝塚線服部駅近くに建つ服部天神宮のあたりにあった祠に立ち寄られ祈願したところ、不思議と足のむくみが消えたという伝承があり、現在服部天神宮は“足の神様”として足の病に悩む多くの参拝者が訪れています。



服部天神宮扁額



服部天神宮菅原道真像



服部天神宮参拝者の草履



服部天神宮健脚祈願



大宰府天満宮飛梅

～ 謹 賀 新 年 ～

認知症高齢者に対して有効なユニットケアを目指して

厚生労働省の推計値では、平成24年時点で認知症高齢者が305万人と大幅に上方修正されました。この数字は65歳以上人口の9.9%、要介護認定を受けている人の実に60%に当たります。今後の特養の受け入れに関しては認知症高齢者の方が多くなることはまず間違いありません。

私達が現在行っているユニットケアは「利用者一人ひとりの個性や生活のリズムを尊重したケア」です。認知症高齢者ケアにも有効に働いています。ご家族が最終的な受け入れ体制があるという安心感を持つためにも更なる国による整備が必要だろうと思われます。今年もユニットケアにおける認知症ケアの良さをどんどん外部に向けて発信して参りますので、何卒、皆様のご協力を切にお願い申し上げます。

それでは今年もよろしくお願ひ申し上げます。皆様にとって素晴らしい平成25年であることを祈念しております。



【理事長 北嶋勇志】



秘訣1 丁寧なうがい・手洗いを！！

インフルエンザは急に発症する 38 度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などに加えて、咽頭痛、鼻水、せきなど、全身に症状が出ます。また、乳幼児、高齢者、基礎疾患を持つ人の場合、気管支炎、肺炎等を併発したり、基礎疾患の悪化を招いたりする事があります。普通の風邪は、一般的に鼻水や、喉の痛みなど局所的な症状にとどまり、重症化することはまれです。

インフルエンザは、予防できるに越したことはありません。主な対策を確認すると、まず「うがい、手洗いの励行」が挙げられます。石鹸を使って 15 秒以上、指の間や手首も含め、丹念に洗いましょう。外出時のマスクの着用も有効です。

秘訣2 予防接種は 12 月中旬までに！！

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症を抑えたり、重症化を予防する効果が期待できます。厚生労働省では、平成 21 年に流行した新型インフルエンザも、今年度から通常の「季節性インフルエンザ」として対策を行っています。13 歳未満は 2 回、13 歳以上は 1 回接種します。ただし、本人の状況によっては 13 歳以上でも 2 回接種を行う場合があります。予防接種は病気に対する治療ではないため、保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。費用の助成を行っている自治体もあるので、地域の市町村窓口、保健センター、医師会、医療機関などに問い合わせてください。ワクチン接種の効果が出るまでに 2 週間程かかるため、12 月中旬までに受けることが望ましいといえます。当施設でもご入居者の予防注射は 12 月中旬までに受けていただいております。

秘訣3 湿度 50%以上に保つ！！

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥によって、咽頭の粘膜のウイルスに対する防御機能が低下するためです。外出時にはマスクを着用し、室内では適度な湿度（おおむね 50%以上）を保つようにしましょう。排気のあるファンヒーターや石油ストーブなど、開放型の暖房器具では水蒸気が発生しますが、一般的にエアコン、電気ストーブなどは水蒸気が出ないため、使用時の加湿は重要となります。調理や入浴などで自然に湿度が上がることもありますが、加湿器を使用する、洗濯物を室内に干すなど積極的な対策をとり、湿度計で確認しながら管理したいものです。体力や免疫力が低下した状況では、インフルエンザにかかりやすくなり、重症化の可能性も高くなります。疲れや寝不足が続くことのないように気をつけましょう。また、ストレスや環境の変化による疲れがたまっている事も考えられます。このような状況においては、特にワクチン接種や感染予防対策に力を入れることが勧められます。

秘訣4 十分な休息と水分補給！！

自覚症状が出たら、早めに医療機関を受診してください。治療を受け、体を休めることは、重症化を防ぐだけでなく、「他人にうつさない」との観点からも重要です。



詳しくは厚生労働省のホームページを参照してください。

免疫力を高めて病気知らず！

管理栄養士
前田佐江子



かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの発症しやすい季節になりました。手洗いやうがいなどの予防とともに、体の中にも病気に抵抗する力を付けておきましょう。

1. 体を温めるものを食べる。

免疫細胞は、37℃前後で活発に働くとされています。体を冷やさない事や運動も大切ですが、温かいものを食べて体を温めることも、簡単にできる免疫力アップの方法です。

2. 栄養バランスのよい食事をしましょう。

免疫力は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど多くの栄養素によって総合力が高まります。いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。

①良質のたんぱく質を摂る

皮膚や粘膜、免疫細胞をはじめ、体を構成するあらゆるものに、たんぱく質が必要です。不足すると免疫力も低下してしまうため、毎日の食事の中で、肉や魚、卵、大豆などからたんぱく質をきちんと摂るように心がけましょう。

②フィトケミカルで免疫力を高める

フィトケミカルとは、果物や野菜の色素や辛味成分のことで、特に免疫力を高めるのは赤の食べ物に含まれるリコピン（トマト、スイカ、柿）やカプサイシン（唐辛子）、白の食べ物に含まれるケルセチン（玉葱、柑橘類）、オレンジ（人参、南瓜）の食べ物に含まれるβ-カロテンなどです。

野菜や果物が紫外線や害虫などから自分を守るために作りだしている成分なので、人間の体の中でも活性酸素を取り除き、体の免疫力を高めるほか、がんなどの病気の予防に役立つと期待されています。

③きのこは免疫力を高める食べ物です

きのこの主成分は免疫力を高めたり、抗酸化作用があるとされています。免疫力が低下すると活性酸素がたまり、体をさびつかせ、がんや生活習慣病の原因となります。きのこは低カロリーで栄養豊富な食べ物です。しいたけ、しめじ、えのきなど、毎日の食卓にぜひ取り入れたたい食べ物です。

音楽療法チームより



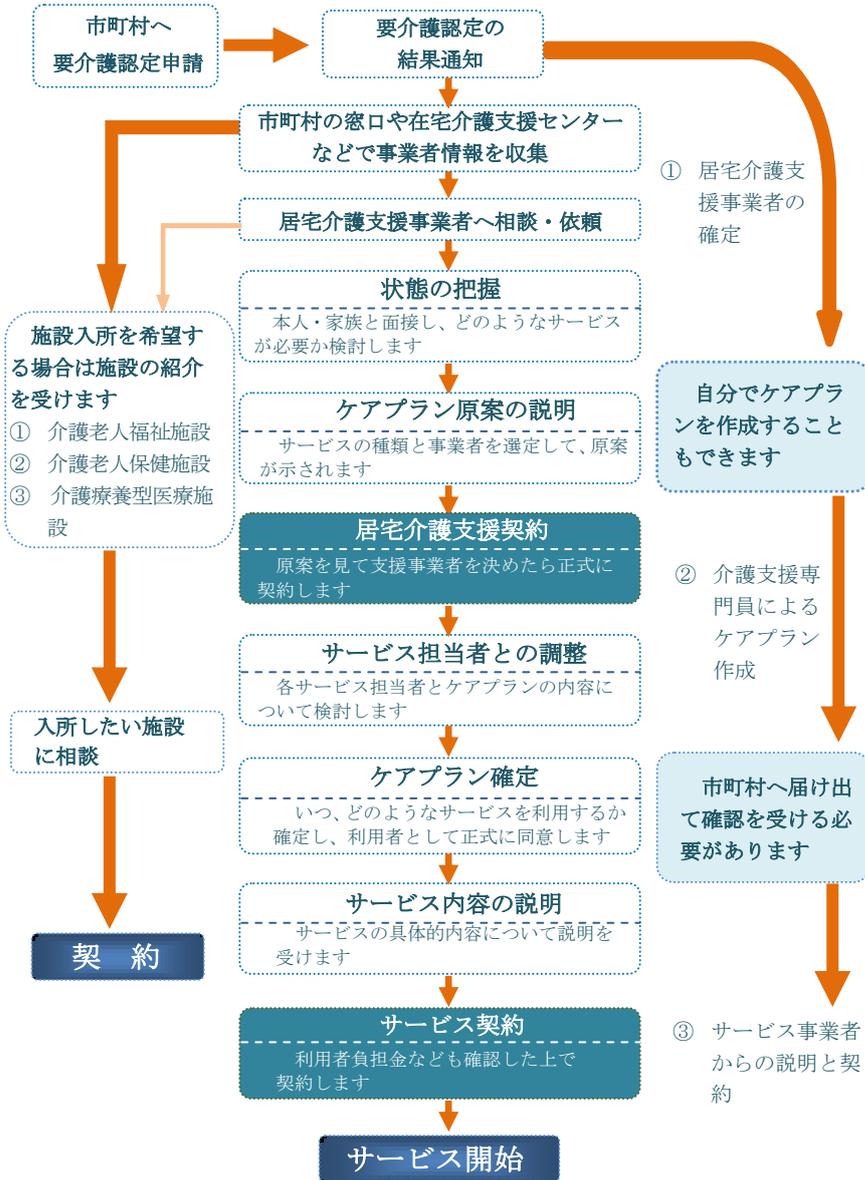
音楽療法士

柿崎真吾 中原大輔
大坪拓末 福井遥奈

私たちは現在、行事での発表を目標とした、「セラピー指向型コンサート」というグループを編成し集団音楽療法を行っています。以前は認知症の方を主体とした集団音楽療法も実施していました。グループが変われば当然目標やセッションの方向性、内容も変わるわけで、コンサート主体のグループは主に楽器演奏、認知症者主体のグループは回想法等で長期記憶に働きかけるなど、グループによってご入居者の反応を見ながら内容を調整しています。そして、特に気を付けていることは、1グループの対象となるご入居者の人数です。私たちは「8人」を上限に毎回グループ編成を行っています。人数が多すぎると、セラピストが全員を把握することが困難となり、効果が薄れてしまうことが懸念されます。このようなセッション内容以外の部分にも目を配る事で、より質の高い音楽療法を目指しています。また、今後は個人を主体とした個人セッションも行っていく予定ですので、今後の展開が楽しみです。今年もセントポーリアの音楽療法にご期待ください。

介護保険制度について⑤

【 要介護認定からサービス開始までの流れ 】



11月・12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)

- 折り紙 : 廣瀬公子
- 絵手紙 : 中川孝一
- ピアノ : 重松久代
- 書道 : 溝口佳子
- 化粧 : 関谷鈴子
- お誕生日会 : 市川ご夫妻
- なかよしグループ : 平原多加子、仲村枝、辻下清一、常見好子、福吉フジコ、楠本恵子、渡辺夏子、川原シナ子
- ネイルアート : 池田香織 (三田駅 Nails-Khao)
- お楽しみ会 : 中南正、中南ヒロ子、佐藤勲、伊藤晴康、岡田幸子、小谷文字、岡田良廣
- 車イスダンス : 袋布健二郎、恭子ご夫妻他
- *協力 山口地区ボランティアセンター



お楽しみ会

11月12日(月)

中南正さん・ヒロ子さんご夫妻、佐藤勲さん、伊藤晴康さん、岡田幸子さん、岡田良廣さん、小谷文字さん、以上7名のご出演で大いに盛り上がりました。今回特に観覧されたご入居者の心を動かしたのは岡田幸子さんの「歌謡芝居九段の母」。幸子さんは靖国神社の英霊となった息子を思う老母の格好を演出されただけでなく、歌詞の合間の台詞部分をまさに感情をこめてうたいあげられました。先の戦争で大変な苦労をされた入居者も多い中、思わず涙ぐんでおられる方も見うけられました。今回は全12曲、恒例のアンコール曲は佐藤勲さんが歌われた「あこがれの郵便馬車」でした。



行事八景

1月の行事

※予定は変更になる場合がございます

- 1日～3日 : 正月三が日
- 8日(火) : ネイルアート
- 9日(水) : 書道
- 10日(木) : 新年祝賀会(尺八演奏)
- 11日(金) : 仲よしグループ歌謡ショー
- 16日(水) : お誕生日会
- 17日(木) : マンドリン演奏
- 18日(金) : お楽しみ会
- 19日(土) : お化粧
- 23日(水) : 絵手紙
- 25日(金) : ピアノ伴奏で歌をうたう会
- 29日(火) : 折り紙



地域探訪⑱

地域の名刹 / 長明寺(兵庫県西脇市高松町)



本尊が安置されている本堂



源頼政と鶴の対決



源頼政の墓



宇治平等院にある源頼政自刃の芝

中国自動車道滝野・社インターから国道175号線を車で20分ほど北上した場所に[長明寺]があります。

当寺は孝徳天皇の652年(飛鳥時代)、インド人である法道仙人(播磨一帯には彼が開基したと伝わる古刹が多数存在)により開基されたと伝わる観音霊場。本堂には十一面観像が安置されています。今回長明寺を取り上げたのは今年の大河ドラマ『平清盛』に登場する源頼政と関係が深いためですが、残念ながらその頼政は11月25日の放送分で自刃してしまいました。

源頼政にまつわる伝承として名高いのが「鶴退治」です。鶴は頭が猿、体は狸、尾は蛇、手足は虎という妖怪で、1153年の夏、毎夜丑の刻になると京の東三条の夜空に現れて鳴き、病弱の近衛天皇を悩ませていたので、弓の名手であった頼政に退治の命が下りました。頼政は見事期待に応え、鶴を射抜いて世の喝采を浴びたので、もともと頼政が崇敬していた長明寺に新たに阿弥陀堂を建立したとされています。

頼政はまた歌人としても知られています。1159年の[平治の乱]で源氏一族でありながら、最終的には源氏の棟梁源義朝を裏切り、平清盛側に味方して清盛に一目置かれますが、清盛が失念して頼政の官位を長く四位に留めていたので、頼政が清盛に歌で心情を伝えた(「のぼるべき たよりなき身は 木の下に 椎(=四位)をひろひて 世を渡るかな」)ところ、ついに念願の従三位(従三位以上を公卿と言う)に昇ったと『平家物語』は記しています。頼政の従三位昇進は貴族の間でも大きな衝撃だったことが当時の公卿の日記からもわかります。これにより頼政は[源三位中将]と呼ばれました。

平清盛政権下で源氏の重鎮としての宮仕えは相当な苦労があったでしょう。『平家物語』では頼政の子仲綱が清盛の子宗盛に愛馬を横取りされた挙句に愚弄されたのが原因と記していますが、真相はわかりません。わかっているのは清盛が直前まで頼政が以仁王を奉じて平氏打倒の首謀者となっていたことを知らなかったことです。

1180年5月、頼政は打倒計画が清盛に漏れた段階で仲綱とともに挙兵しましたが、勇猛でならした頼政も衆寡敵せず、宇治平等院で最期を遂げました。享年76。遺言により、遺骨の一部がこの長明寺に分納されました。それから約400年後、池田輝政がこの寺の改修にあたったところ、頼政の墳墓から人骨と剣が見つかったそうです。

地域探訪⑱

地域の名士 / 小林一三(後編)(1873-1957)



小林一三



豊中運動場跡碑



一三が眠る大廣寺

(前号の続き)宝塚歌劇の生みの親である一三は新しい演劇の理想を求めました。それが1956(昭和31)年に大阪梅田・東京新宿の2か所で誕生した[コマ劇場]で、文字通り独楽のように360°まわる大型の円形舞台は世界でも類がないものでした。さらに一三は映画の世界でも大きな足跡を残しています。映画の配給会社として有名な東宝は一三が1943(昭和18)年に設立したもので、後に黒澤映画の最高峰とも称された『七人の侍』(1954年)も東宝から配給された作品でした。

あまり知られていない一三の業績として、我が国の高校野球・プロ野球界への貢献があります。今日の高校野球夏の甲子園大会にあたる[全国中等学校優勝野球大会]の企画を朝日新聞社に提案したのが一三でした。第一回大会が開催されたのは1915(大正4)年で、その時の球場は甲子園ではなく、現存していませんが、豊中市にあった[豊中運動場]で行われました(甲子園で行われるようになったのは1924年の第10回大会から)。全国中等学校優勝野球大会の盛り上がりを見た一三はいち早くプロ野球の事業化を構想し、1936(昭和11)年、後に阪急ブレーブスとなる球団を作り、翌年には現在は[阪急西宮ガーデンズ]となっている場所に西宮球場を建設しました。こうした長年の球界への貢献が認められた結果、一三は1968(昭和43)年に野球殿堂入りしました。

財界人として不朽の名を遺した一三ですが、戦前に一度だけ政界に進出したことがあります。昭和15(1940)年7月、第二次近衛文磨内閣の商工大臣に迎えられました。ところが統制経済色を強めたい商工次官岸信介(戦後総理大臣)との間に亀裂が生じ、いわゆる[企画院事件]で一三が岸を辞職に追い込んだのも束の間、今度は陸軍省の支持を得た岸の意趣返しあい、[機密漏洩問題]で翌年4月、大臣職を辞任せざるを得なくなりました。さしもの「喧嘩の名人」を自称する一三も“妖怪”岸の相手ではなかったようで、大東亜戦争の戦端が切って落とされる8ヶ月前の出来事でした(了)。

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。



小林一三語録の中で常に自戒しておきたいものを取り上げました。『信用の三条件』/第一の条件は正直でなければならぬ。いかに優秀な技能を有する人でも、らつ腕の人でも信用がなければ成功は覚束ないものだ。第二の条件は礼儀を知ることである。粗暴の言辭を放ったり、手荒な動作をする人は信用を得ることはできない。第三の条件は物事を迅速に正確に運ぶことである。頼まれた仕事を催促されるような人は信用を得ることは難しい【小林一三】。