

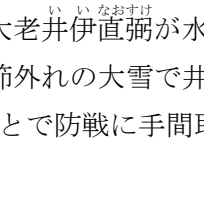
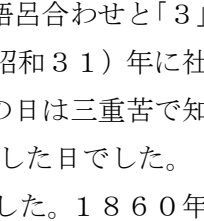
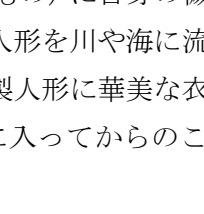
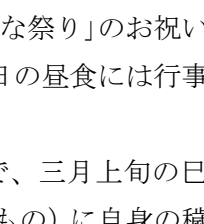
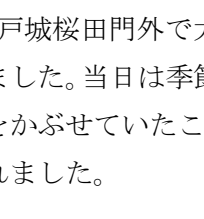
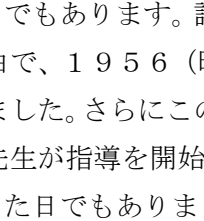
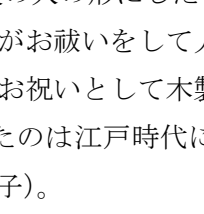
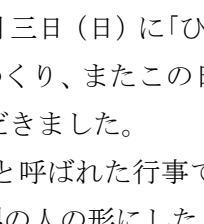
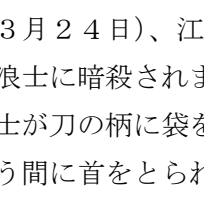
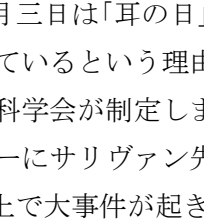
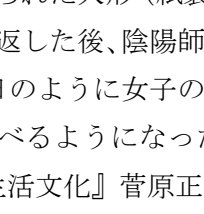
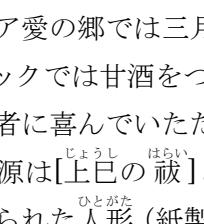
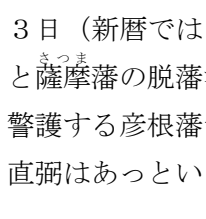
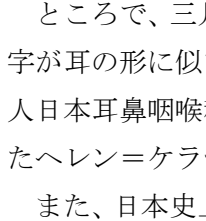
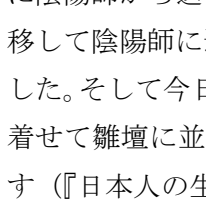
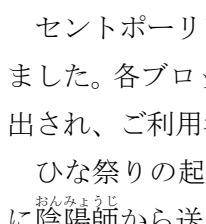


セントポーリア愛の郷では三月三日（日）に「ひな祭り」のお祝いをしました。各ブロックでは甘酒をつくり、またこの日の昼食には行事食が出され、ご利用者に喜んでいただきました。

ひな祭りの起源は[上巳の祓]と呼ばれた行事で、三月上旬の巳の日に陰陽師から送られた人形（紙製の人の形にしたもの）に自身の穢れを移して陰陽師に返した後、陰陽師がお祓いをして人形を川や海に流しました。そして今日のように女子のお祝いとして木製人形に華やかな衣服を着せて雛壇に並べるようになったのは江戸時代に入ってからのことです（『日本人の生活文化』菅原正子）。

ところで、三月三日は「耳の日」でもあります。語呂合わせと「3」の数字が耳の形に似ているという理由で、1956（昭和31）年に社団法人日本耳鼻咽喉科学会が制定しました。さらにこの日は三重苦で知られたヘレン＝ケラーにサリヴァン先生が指導を開始した日でした。

また、日本史上で大事件が起きた日でもありました。1860年3月3日（新暦では3月24日）、江戸城桜田門外で大老井伊直弼が水戸藩と薩摩藩の脱藩浪士に暗殺されました。当日は季節外れの大雪で井伊を警護する彦根藩士が刀の柄に袋をかぶせていたことで防戦に手間取り、直弼はあっという間に首をとられました。



看取り介護

私たちの施設のご入居者の平均年齢は 87.0 歳です。このような中で、ご入居者の終末期の過程において、長年お過ごしになられた施設で親しい人々に見守られることを望まれるご家族が増えております。

セントポーリア愛の郷では、施設での医療体制、主治医と協力医療機関との 24 時間連携体制、看護師による緊急時のオンコール体制などをご理解頂いた上で看取り介護に入っております。ご入居者が充実して生き抜くことが出来るように、全職員が尊厳を重んじ、心を込めて終末期の介護を行っております。



【理事長 北嶋勇志】

ひな祭りで松健役に扮した介護士をねぎらって。

(2013年3月3日ひな祭)

虫歯と歯周病の対策

歯と歯茎（歯肉）の健康を脅かすのは、主に虫歯と歯周病です。

虫歯はミュータンス菌という細菌などによって引き起こされます。細菌が砂糖を元にグルカンという物質を発生させ、これが歯にこびりつき、さまざまな細菌などを引き寄せて歯垢



（プラーク）を作ります。プラークは酸を発生させ、歯の表面のエナメル質を溶かします。これが虫歯です。歯垢を放置すると唾液中のカルシウムと結合して歯石となります。歯石は通常の歯磨きでは除去できません。健康な状態の歯肉には歯の根元に1〜2mm程度の溝があり、歯肉溝と呼ばれています。この歯肉溝に歯垢がたまると炎症を起こします（歯肉炎）。それを放置すると慢性的な炎症となり、歯周ポケットができます。進行すると最終的には歯を失うこととなります。

歯周病の初期には症状がほとんどないため、多くは気づきません。歯肉の出血、腫れ、口臭、口腔内のネバネバなどの自覚症状がでるころには、だいぶ進行しているのです。

プラーク（歯垢）ゾーンのケア

虫歯や歯周病の予防と進行防止に大切なのは、プラーク（歯垢）をできるだけ除去することで、①歯磨き②糖分の摂取を控える事が大切になってきます。

①歯磨き

プラーク（歯垢）は歯と似た色で目立たないうえ、一度付くと取れにくくなります。歯ブラシなどで、物理的に”引っかいて”取るしかありません。具体的な歯磨きの方法を知る事が大切ですが、歯並びや磨き方の癖などによって、歯磨きの仕方も変わってきます。ですから、基本的には歯科医院でプロの指導を受けてセルフケアをしていくようにして下さい。その上で共通するのは、歯と歯の間、歯と歯茎の境、奥歯の溝のケアが挙げられます。また、入れ歯を使用している人は、ばねの掛かる歯にプラーク（歯垢）が付きやすく、ブリッジが装着されている人も歯のない所にプラーク（歯垢）がたまりやすいので気をつけましょう。



②糖分の摂取を控える

糖分の多い飲食物をある程度控え、常用しないよう努力をしたいものです。特にスポーツドリンクや乳製飲料には糖分が多い傾向があるため、気を付けて摂取してください。

補助器具を積極的に使用しましょう

歯根面は象牙質で軟らかいため、歯磨き粉に含まれる研磨剤によって削られてしまう可能性があります。基本的に歯磨きは、歯磨き粉を付けてなくても良いのです。どうしてもと言う方はリキッドジェルなど研磨剤が入っていないものを使用するなどしてください。



歯ブラシはナイロン製でヘッドが小さく持ちやすいものがお勧めですが、毛の硬さや形状などは歯科医院で具体的に指導を受けてください。歯間ブラシ、タフトブラシ、デンタルフロス、義歯専用ブラシなど様々なものがありますので、歯科医院で使い方を習って使用しましょう。

節目検診などを活用しましょう

虫歯や歯周病の原因である口腔内のプラーク（歯垢）の量は1日のうちでも変動しています。食事の際にはよく噛んで食べることで唾液により口腔内の自浄作用が良く働くためプラーク（歯垢）の量は減少します。ところが食事と食事の間に、プラーク（歯垢）は増殖していきます。ですから、食後や食間に歯磨きをすることがプラーク（歯垢）を増やさないことに繋がります。また、特に睡眠中は歯磨きができず口腔内が乾きやすいなど悪条件が重なる事もあり、プラーク（歯垢）が一番増殖します。寝る前の歯磨きは必ず行ってください。年に一度は歯科医院で歯の状況を確認してください。

セントポーリア愛の郷でも、個々により違いはありますが、月1回〜4回の歯科衛生士による口腔内メンテナンスや口腔内ケアを行っています。

口腔内ケアを行うことにより、いつまでも食事が美味しく食べられたり、肺炎の予防になるからです。80歳になっても20本の自分の歯を残すことを目指しましょう。



肝臓を元気に!

管理栄養士 前田佐江子



肝臓は病気になってもぎりぎりまで痛みもなくがんばるため、“沈黙の臓器”とも呼ばれるのは有名な話です。人間ドックで最も多くの異常が見つかるのも肝機能で、受診者の4人に1人は異常が認められます。その肝機能異常の多くを占めるといわれるのが脂肪肝です。

脂肪肝とは肝臓に中性脂肪が過剰にたまった状態をいい、おもに食べ過ぎや飲み過ぎ、夕食過多が原因で起こります。将来、メタボリックシンドロームなどにつながるおそれもある脂肪肝を解消し、元気な肝臓を作りましょう。

肝機能を高めるには「**タウリン**」と「**グルタチオン**」を多く取り入れた食品をとるとよいでしょう。

タウリン

アミノ酸の一種で、おもに魚介類に多く含まれています。肝臓に障害が起きたとき、過酸化脂質の生成を抑制したり、胆汁の分泌を促す作用があります。また、タウリンにはコレステロールを下げる作用があることもわかっています。タウリンを多く含む食品は、ヤリイカ、タコ、ズワイガニ、アサリ、鯛、などです。

グルタチオン

体内でも合成される物質で、解毒作用があるほか、過酸化脂質の生成を抑制したり生成された過酸化脂質を分解したりする働きがあります。つまり、グルタチオンが持つ抗酸化作用が、肝臓の機能改善に有効に働くのです。グルタチオンを多く含む食品：タラ、牛レバー、アカ貝、ほうれん草、ブロッコリーなどです。

総力戦

日本が米国・英国相手に大東亜戦争を勝つ可能性は限りなくゼロに近かっただろう。しかも当時日本は中国と四年以上戦争を続けている状況だったから尚更である。

「いや、ミッドウェー海戦に敗れなければ勝ち目もあった」との指摘は程度の低い妄想に過ぎない。たとえ、ミッドウェー海戦に完勝していても、十中八九は最後には負け戦となったに違いない。

そもそも米国と日本では国力が違い過ぎた。既に戦争は国力が勝敗を決する時代に突入していた。

国力とはすなわち国家総力戦体制を指す。第一次世界大戦で独軍の将官であったルーデンドルフの著作『総力戦』の一節にはこうある。

「軍隊だけで遂行する戦争の時代は終わり、近代戦は武力戦と同時に、国民総力を結集した経済戦、外交戦であり、敵を宣撫し、攪乱する思想戦なのだ」

日本が大東亜戦争に踏み切った時、大多数の国民はまさか日本が負けるとは思っていなかったろう。それは多分に当時の学校教育の賜物でもあるが、「明治維新以来、日本は対外戦争に一度も敗れたことの無い神国である」と教え込まれた。

確かに日本は日清・日露・第一次世界大戦と、参戦した三つの戦争にいずれも勝利した。しかし、結果的には勝ったことが日本を大東亜戦争という無謀な戦いに駆り立てた。よく指摘されることだが、勝利の美酒に酔えば、正確な勝因分析をしないまま放置してしまう。

日本が清国に勝ったのは、清国は中国そのものではなく、異民族が漢民族を征服して成立した王朝であり、もはや末期の症状を呈していた清王朝を相手に勝つことは難しいことではなかった。次の日露戦争は、強国露西亜相手の激戦となったが、南満州から露西亜の勢力を追い出すことが目的であって、それが達成された段階で米国の仲介を誘って辛くも引き分けにもちこんだ。もし、あの時露西亜が講和を断り、戦争が長引いたならば正直どうなっていたかわからない。その後の第一次世界大戦は火事場泥棒的な勝利であった。

結局日本が一連の戦争に勝てたのは軍隊同士の間闘結果のみで決まる武力戦で済んだからだ。しかし、第一次世界大戦はそれまでの戦争の形態を一変させた。戦争は四年の長期にわたり、武力戦では決着がつかず、互いに前線の軍隊に兵器弾薬食料医薬品を送る後方の民間人も殺戮しなければ終わらない総力戦となった。

よって総力戦は前線と銃後を識別しないため、第一次世界大戦の戦死者は膨大となった。総力戦の時代に突入した段階では石油・鉄などの資源力が物言うことは論をまたない。米国や露西亜のように広大な国土を、また英国のように広大な植民地を保有しない日本は所詮、総力戦を戦い抜く力を持たなかった。(続く)



戦艦大和

総力戦になれば不利になることを承知していた日本海軍は数に物を言わせて押し寄せる米国艦隊に対抗するため個艦の性能を向上させたことに重点を置いた。戦艦大和はまさにこの思想で建造されたもので、直径 46 cm 主砲 3 基 9 門を搭載した世界最大最強の巨艦であった。

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。

(敬称は省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
- 化粧 : 関谷鈴子
- お誕生日会 : 市川ご夫妻
北嶋庸子
- なかよしグループ : 平原多加子、仲村枝、辻下清一
百合照子、川原シナ子、西村敦子
竹下夏子、渡辺夏子、岸本千代子
- 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、畑良雄
北岸洋子、菊池弘子



2月15日(金) お楽しみ会

*協力 山口地区ボランティアセンター

四月の行事

- 三日(水) お誕生日会
- 五日(金) 養喜会
- 六日(土) なかよしグループ
- 七日(日) 若葉を眺める会
- 九日(火) ネイルアート
- 十日(水) お楽しみ会
- 十一日(水) 車椅子ダンス
- 十六日(火) 折り紙
- 十七日(水) 書道
- 二十日(土) 西谷睦会
- 二十四日(水) 絵手紙
- 二十五日(木) ピアノ
- 二十八日(日) 社交ダンス

※予定は変更になる場合があります。

音楽療法チームより

～“若葉を眺める会”発表会にむけて～

今回は「若葉を眺める会」直前ということで、見所をいくつかご紹介したいと思います。今回も映画音楽を2曲ご用意いたしました。世界的に有名な映画の曲ですので、演奏されるご入居者様も知っている方がおられました。曲名は本番まで伏せますが、オードリー・ヘップバーンがジョージ・ペパードと共演した映画の主題歌とだけここでは言うておきます。使用楽器はもちろんハンドベルとトーンチャイムですが、今回はいつもと趣向を変え、会場全体が一体感を味わえるようなことも考えています。演奏するご入居者の方々は一丸となって演奏に励んでいます。このセッションを通じて、お気に入りのセラピストができ、生活の楽しみの一つになられ、今では時間を見つけてそのセラピストに会いに行かれる方もいらっしゃいます。「若葉を眺める会」が素晴らしい発表の場になるように、日々頑張っています。



音楽療法士
柿崎真吾 中原大輔
大坪拓未 福井遥奈

地域探訪(21)

地域の名刹 / 清荒神清澄寺(兵庫県宝塚市)



清荒神清澄寺山門



寺院の中に鳥居？
清荒神清澄寺拝殿



清荒神清澄寺本堂



清荒神拝殿の奥棒で中の5円玉を取る

阪急宝塚線清荒神駅前から参道に立ち並ぶ店を覗きながら登っていくと、約20分で[清荒神清澄寺]の山門に到着します。

この寺を参詣すると毎回面白い光景に出会います。それは山門を抜けて拝殿の前に立たれた参詣者のうち、ある人はただ手を合わせて、ある人は柏手を打って願い事をしています。もちろん、[拝殿]とは神社の本殿の前に建つ建物を指す用語ですから、一般的には寺院には存在しない建物ですが、清荒神清澄寺という名称からもわかるように、ここは神と仏が共存する空間で、西宮市の[水天宮西廣寺]・[門戸厄神東光寺]と並んで、北摂の典型的な[神仏習合]寺院の一つとなっています。

御存知のようにもともと日本には神道がありましたが、6世紀半ばに仏教が伝来すると、仏教受容派の蘇我氏と排仏派の物部氏が対立、蘇我氏が勝利したのを機に仏教が広まりました。その仏教が他宗排斥の特質をもたなかったことに加え、神道が經典を持たなかったことから、両者は障害もなく融合し、奈良時代以降、[八幡大菩薩]や[神宮寺]といった神仏習合現象をあらゆる言葉が登場しました。

ところで、先ほどの面白い光景ですが、清荒神清澄寺の場合、拝殿では柏手を打ち、右手の階段をのぼって降りたところにある本堂、これは寺院建築物の名称ですから、ここでは柏手を打たないのが正式なお参りの仕方と言えるでしょう。

撫仏 = 賓頭盧尊者

よく寺院の本堂の縁側に出されて安置され、参詣客に身体中を撫でられている仏像がありますが、あれは羅漢の一つで、賓頭盧尊者(通称“びんずるさん”)と言います。かなり神通力を持った仏であることは確かです、いつしか自分の患部と同じ場所を撫でると病気が治るとの俗説が広まりました。しかし、不特定多数の参詣客が患った眼を触った手で“びんずるさん”の眼を触ったため、眼病が瞬間に拡大したことがあり、一時期、“びんずるさん”を撫でる俗習は禁じられたと言います。



清荒神清澄寺賓頭盧尊者

地域探訪 (21)

地域の名士 / 芦田均(1887-1959)



芦田均



記念館土産



芦田均記念館



芦田均生家



記念館の周辺風景

中国自動車道[西宮北]から舞鶴自動車道を走ること約1時間、福知山市ICを降りてしばらく行くと芦田均記念館があります。

芦田均は1887(明治20)年、京都府天田郡中六人部村(現福知山市)に生まれました。芦田はよくライバルだった吉田茂の貴族趣味を揶揄して、「私は丹波の百姓の息子で」と謙遜しましたが、実際は裕福な豪農出身であり、父鹿之助は代議士もつとめました。実際生家が隣接されている記念館の周りは今でも往時を偲ばせる田園風景が広がっています。

1912(大正元)年、外交官としてのスタートを切った芦田はロシアを皮切りに数ヶ国の日本大使館で勤務、その後1932(昭和7)年、外交官から代議士へと転じました。政治家となった芦田は、一貫して右傾化を強める陸軍に正面から立ち向かった数少ないリベラリストとして名をあげました。

大戦後の1948(昭和23)年3月、芦田は東京帝国大で同級生であった片山哲の後を継いでついに第47代内閣総理大臣に就任しましたが、不運にも[昭和電工疑獄事件]に巻き込まれる形で同年10月に総辞職を余儀なくされ、内閣は短命に終わりました。その後芦田は代議士在職のまま1959(昭和34)年に死去、選挙地盤は谷垣専一に引き継がれましたが、専一の後を継いだのが前自民党総裁谷垣禎一でした。

ところで、私が記念館を訪れた際、「芦田先生に続いて福知山市から二人目の総理が出るはずだったのに、明智光秀にやられた」と苦笑まじりに話される方がいました。すなわち、2012(平成24)年9月、谷垣禎一が再選を目指して総裁選に出馬しようとした際、幹事長だった石原伸晃の支持を得られなかったことが結果的に出馬断念につながったことを指しており、この時麻生太郎は石原伸晃を、「平成の明智光秀」と痛烈に批判しました。

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。



〜〜〜雛人形の置き位置〜〜〜

雛人形の並べ方ですが、2種あるようです。最初は男雛を左、女雛を右に配置しました。これは左大臣が右大臣より上位という考え方に通じるものです。ところが国際儀礼では右が上位であったため、昭和天皇の即位式では天皇が右、皇后が左に並びました。そこから現在、関東の雛人形界では男雛を右に置くようになりましたが、依然、伝統を重視する京都では男雛を左に置く場合が多いようです。