



京都府京都市 醍醐寺の豊太閤花見行列



広島県江田島市 旧海軍兵学校



## 桜好きの日本人



「敷島の<sup>しきしま</sup>大和心を<sup>やまところ</sup>人間はば<sup>と</sup>朝日に<sup>にお</sup>匂う<sup>やまざくらばな</sup>山桜花」と詠んで春の桜一面の風景こそが日本の叙情詩であるとうたった本居宣長の<sup>もとおりりなが</sup>ように、晩節を迎えた豊臣秀吉が醍醐寺で盛大な花見を行ったように、「願わくば<sup>とよみひでよし</sup>花の下にて<sup>きさらぎ</sup>春死なん<sup>さいぎょう</sup>その如月の望月のころ」と詠み、できるなら桜の季節に最期を迎えたいと言った西行法師のように、昔から日本人は桜に特別な感情を抱くようですが、今なお多くの日本人が花見に繰り出し、人気の歌手が“桜ソング”を出せば必ずヒットを飛ばすのを見ると、本当に私たちは桜好きの国民だと思わずにはいられません。

さて、今年の花見を迎えた4月7日(日)、この日、セントポーリア愛の郷では『若葉を眺める会』が開かれました。5ヶ月ぶりにご家族をお呼びしての行事とあって、恒例の寿司バイキングでは各ブロックとも大いに盛り上がりました。

『若葉を眺める会』最大の行事である音楽発表会には多くの出演者のご家族が観覧されました。出演者の皆さんもやや緊張気味でしたが、無事演奏することができました。1曲目の「ムーンリバー」は主にトーンチャイムで演奏し、キーボードでチェロの音色と共にメロディーを奏で、とても美しいハーモニーが生まれていました。また今回は少しプログラムの順序を変え、楽器演奏の後すぐに歌唱に入りました。例年に比べ伴奏を一段と豪華にアレンジしましたので、セラピスト一同楽しく演奏できました。最後に熱唱した「上を向いて歩こう」も、会場全体が一つになりとても感動的でした。そして恒例の理事長の「アンコール!!」と共に、「Shall we dance?」の演奏で締めくくりました。こちらもご家族一緒に楽しめたかと思えます。



### 〜〜新卒入職者5名を迎えて〜〜

4月1日午前8時30分より大学を卒業してセントポーリア愛の郷に入職した5名の新人の入職式を行いました。様々な学部を卒業したメンバーですが、福祉の心を持って研修に励んでいます。4月15日まで、半月かけて当施設で制作した新入職員研修用教材を使用して厳しい研修を行っております。その後、現場での勤務となりますが、彼らにはご入居者に対して当施設の基本理念である『愛の心で介護サービスを実践する』ことを強く求めています。日本の明日の介護を担う人財に育てることが私たち先輩の使命であり、責任であり、プライドでもあります。



【理事長 北嶋勇志】  
(2013年4月1日入職式)

歳を重ねると「関節の痛み」に悩ませられる事があります。

悪化すると歩行困難になり、生活に支障がでます。幾つになっても歩ける自分ではいるためにはどうすれば良いのでしょうか？



### 加齢に伴う歩行障害

加齢と共に生じやすい歩行障害は、膝や腰の痛みです。中高年になると治りにくく、65歳以上で病院に通う方が急増します。

歩行は、努力して得た能力というよりも自然に身に付いたもので、失うまでそのありがたさに気付かないでしょう。



ところが、歩行障害は、人が直立歩行を始めた時から“約束された障害”で、個人差はありますが誰もがかり得るものです。その主な原因は「股関節」にあります。大腿骨がはまる”骨盤のくぼみ”の発達が不十分だと、前傾や膝を曲げた姿勢になったり、がに股やO脚になったりし、腰痛や膝痛などを招いているのです。

これを「変形性股関節症」と呼び、その影響は高齢になるほど出やすくなり、筋力の衰え等によって増加。症状が進行すると股関節そのものに痛みが生じます。

さらに加齢に伴い、股関節の動きを円滑にする「関節軟骨」がすり減り、骨同士がぶつかることで痛みが本格化します。また、女性は骨盤が産道を確保する構造のため、男性より股関節を痛めやすい傾向にあります。

### 早期発見のポイント

変形性関節症の初期は、腰や膝など、股関節以外に痛みを感じやすいため、股関節の炎症に気付かないこともあります。症状の進行を防ぐには早期発見が重要です。

◎次のうち二つ以上が当てはまれば、整形外科で診察を受けてみるとよいでしょう。

- 親が変形性関節症である、もしくは変形性関節症であった。
- 子供のころに股関節の治療を受けた。
- 靴底のすり減り方が左右で異なる。
- 足の長さが左右で異なる。
- 歩幅が狭くなった。
- 上体を左右に傾けて歩く。
- 腰痛や肩こり、膝痛などがある。
- 歩き始めや長く歩くと足の付け根が傷む。
- 外反母趾や扁平足がある。
- 足の爪が切りにくくなった。

一般的に症状の進行は4段階に分けられ、症状が進んでくると足がまっすぐ伸ばせなくなったり、安静時にも傷んだりもします。

治療法は、運動や生活の改善、薬物療法、人工関節を用いる手術などがあります。

### 主な生活の改善点は

- ①肥満を防ぐ②洋式トイレ、椅子やベッド等を使う
- ③運動靴など、かかとに弾力のある靴を履く
- ④杖や手押し車などを使ってあるく等です。



100歳まで元気に生きるような長寿者の多くは、自分自身の体調に関心を持っています。自らを客観的に観察し、自己管理をされている方が多くあります。痛みの強弱は、体だけでなく心の状態も関係があり、精神的に余裕がないと痛みを強く感じるのです。自ら立って歩く”自立生活”を送れるように、自分の体を管理し、いつまでも歩いて健康・長寿を楽しみましょう。

## お酒とうまく付き合ってメタボリックシンドロームを防ぎましょう！ 管理栄養士 前田佐江子

節度ある飲み方で、肝臓をいたわり、摂取エネルギーを減らしてメタボリックシンドロームを予防しましょう。

### 1. アルコールの適量を知りましょう

多量飲酒（純アルコールにして1日60g以上）を続けると、肝障害や咽頭・食道のがんなどのリスクを高めます。1日に飲む量は純アルコールで20g（ビールにして中びん1本、日本酒にして1合、ウイスキーにしてダブル1杯）程度が適量です。適量を守れば、おのずとアルコールから摂取するエネルギーも適正な範囲におさまります。

### 2. 週2日の休肝日を作りましょう

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーを減らすこともできます。自分に合った休肝日を週2日設けましょう。



お酒と長くうまく付き合えるように自分なりの楽しみ方を工夫しましょう。

### 3. お酒の特徴を知りましょう

お酒は、主に「醸造酒」と、「蒸留酒」に分かれますが、同じ酔い心地でもエネルギーは蒸留酒のほうが低めです。ただし、蒸留酒は度数の高いものが多いので、水割りにするなど、のどや肝臓をいたわりながら楽しみましょう。

### 4. 量や時間を決めて飲む

アルコールは食欲を亢進しますので、カロリーの高いつまみをつい食べ過ぎてしまう点にも注意が必要です。飲むときは量や時間を決めて切り上げることを心がけましょう。



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
- 書道 : 溝口佳子
- 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  
常見好子、楠本恵子、西村敦子  
竹下夏子、平本弘美、橋野裕美  
渡邊夏子
- 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、陰山君代  
津村八千代、和気愛子



3月15日(金)  
お楽しみ会

## 入職式 4月1日(月)

さる4月1日、セントポーリア愛の郷では新たに5名の新入職員を迎え、入職式が行われました。

早速約2週間にわたる初期研修が開始され、理事長から社会人としてのマナーを、医務課、介護課両課長からは座学的内容はもちろん、三大介助をはじめ、実践的な指導を受けました。

介護士としてデビューした彼らですが、高齢者介護で最も大事な要素は献身的な愛情です。当施設の運営理念である“愛の心”をいつまでも忘れずに介護にあたってくれることを願っております。

NEW

### 新入職員 5名紹介



一日(水) お誕生日会  
 十二日(日) 母の日会  
 十四日(火) 折り紙  
 十五日(水) 書道  
 十七日(金) お楽しみ会  
 十八日(土) 仲良しグループ  
 二十一日(火) ネイルアート  
 二十二日(水) 絵手紙  
 二十三日(木) ピアノ  
 二十九日(水) 絵手紙

五月の行事

※予定は変更になる場合があります。



● <sup>みき やすよ</sup>三木 康世

1990年8月29日生まれ  
近畿医療福祉大学社会福祉学部卒  
[①趣味]  
①音楽鑑賞



● <sup>い みほ</sup>章 美帆

1990年5月5日生まれ  
神戸女子大学文学部史学科卒  
[①趣味②特技]  
①高杉晋作研究 ②中国語



● <sup>つもと ゆうき</sup>津本 優希

1990年11月30日生まれ  
大手前大学総合文化学部卒  
[①趣味]  
①考古学研究



● <sup>はやし たくや</sup>林 拓也

1992年2月24日生まれ  
神戸電子専門学校エンターテインメントソフト学科卒  
[①趣味②特技]  
①卓球 ②C言語



● <sup>はらだ のりあき</sup>原田 憲明

1990年1月23日生まれ  
神戸学院大学総合リハビリテーション学部卒  
[①趣味②特技]  
①サイクリング ②パソコン



中山寺大門



中山寺本堂



有名な中山寺の梅林



境内にある白鳥塚古墳

阪急宝塚線中山駅を降りてすぐに[中山寺]の大門が見えます。この門は江戸時代に3代将軍徳川家光の命により、本堂は豊臣秀頼の命により再建されました。寺伝によれば聖徳太子創建の古刹ですが、創建当時の建物は残っておりません。

当山は日本最初の観音霊場(西国三十三所24番札所)として知られています。本尊は[十一面観音像](毎月十八日のみ開帳)、珍しいのは左右の脇侍も十一面観音像になっており、本尊と合わせて計三十三面となることから、三十三所巡礼と同じ功德が得られると言われていいます。また、古くから安産祈願の寺として知られ、孝明天皇の妃がご懐妊された際、祈願して無事に皇子(後の明治天皇)をご出産されたことから、日本唯一の明治天皇の勅願寺となりました。

昭和青春譚 一八三三(昭和十一年)年  
王城の叛逆者 小説二・二六事件【4】

それでは、日本政府及び陸海軍は総力戦に関して何の研究もせずに大東亜戦争に踏み切ったのだろうか。筆者は日本が大東亜戦争を回避することは難しかったと考えている。日露戦争以降の歴史の流れを無視し、ただ大敗したからという理由で、『あの戦争はやるべきではなかった』との歴史の後付け論は誰でも言えるだろう。それよりも当時の日本が英米相手の戦争にどれほどの勝算を持っていたかを知る方が何倍も大事である。

開戦に先立つこと約3ヶ月前の昭和十六(一九四一)年八月二十七、二十八日の二日間、近衛文麿首相や閣内で強硬に即時対米英開戦論を唱えていた東条英機陸軍大臣は『総力研究所』が主催した対米英戦争の勝算に関する報告を聞いた。その結論は、

「対米英戦争は長期戦となり、日本の国力は耐えることができない。戦争末期には中立条約を結んでいるソ連の対日も回避できず、ゆえに戦争は不可である」とする、『日本必敗論』であった。

開戦から終戦までの歴史をほぼ正確に予測した総力戦研究所とは、昭和十五(一九四〇)年九月に勅令によつて開設されたもので、少数の陸海軍軍人と優秀な官僚及び民間人の合計三十余名が所属し、日本の国力を正確に把握して対米英戦争の正否を判断することを任務とした。

それでは、研究成果を聞いた東条陸軍大臣の

反応はどうであったのか。東条は近衛の後を受けて組閣し、開戦を決定しただけにどうしても知りたいところである。正確な記録は残っていないと言いが、現東京都知事猪瀬直樹著『昭和16年夏の敗戦』には、猪瀬氏が、「当時の関係者の記憶を正確に再現した」と断った上で、東条の反応を次のように載せる。

「諸君の研究の労を多とするが、これはあくまでも机上の演習でありまして、実際の戦争というもの、君たちの考えているようなものではないのであります。日露戦争でわが大日本帝国は勝てると思わなかった。しかし、勝つたのであります。あの当時も列強による三国干渉で、止むにやまれず帝国は立ち上がったのでありまして、勝てる戦争だからと思つてやったのではなかった。戦というものは計算どおりにはいかない。意外裡なことが勝利につながっていく。したがって、君たちの考えていることは机上の空論とは言わないとしても、あくまでもその意外裡の要素というものを考慮したものではないのであります。尚、この机上演習の経過を諸君は軽はずみに口外してはならぬということです」

今となつては科学的データに依拠した日本必敗の結論を前にして、「意外裡の要素」を持ち出す東条の心境を推しはかることはできない。ただ言えることは、意外裡の要素が戦争の勝敗の鍵になる可能性があるとしたら、それは武力戦の段階だけで、数字が全ての総力戦においては計算できる要素にはなりえなかった。へ続く



このえふみまろ  
近衛文麿



とじょうひでき  
東条英機

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。



〜同期の桜〜

今年もセントポーリア愛の郷は新入職員5名を迎えました。軍歌として有名な『同期の桜』の歌詞2番に、「貴様と俺とは同期の桜/同じ兵学校の庭に咲く/血肉分けたる仲ではないが/なぜか気が合うて/別れられぬ」とあります。セントポーリアの周りに咲く桜が、これから成長していく彼らを静かに見守ってくれるでしょう。