



平成 26 年 1 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




## 鏡餅



新年明けましておめでとうございます。2014 年がご入居者・ご利用者、そのご家族にとって幸せの多い年となりますよう祈念いたします。実は恒例行事としてセントポーリア愛の郷では旧年中の 12 月 10 日（火）に餅つき大会を行いました。多くのご入居者・ご利用者が、「よいしょ！よいしょ！」の掛け声とともに力強く杵をふるいました。


お正月と言えば、鏡餅ですが、今日のように床の間で飾ったのは室町時代からです。もちろん、鏡を型取ったから鏡餅ですが、何故鏡なのかといえば、日本では古来、鏡には霊力が宿っていると考えられたため、丸い餅を鏡に見たてて生命力を授かろうとしたものと考えられています。また、鏡餅が二段になっているのは円満に年齢を重ねるという意味が込められています。

ではてっぺんに飾る《橙》にはどんな意味があるのでしょうか。近頃橙は手に入りづらく、温州蜜柑で代用するケースが多いのですが、正式には橙です。橙は変わり種のかんきつ類で、実は橙色になっても木から落ちず、春になればまた青色に戻ります。それを 2、3 年繰り返すものすごい生命力から、橙は「代々」に通じ、末永く家門が繁栄する意味を込めて使われました。



### 12 月 10 日（火）餅つき大会

毎年のことですが、この餅つき大会を大変楽しみにされているご入居者が多いのが特徴です。大半の方が若いころについた経験をお持ちで、当時を懐かしく思われて、力強く何度もつこうとされます。また普段は車椅子をご利用の方が、この時は思わず立ち上がって杵を振るわれる方もおられます。



### 年頭にあたり ～～～2025 年介護職 100 万人増員計画～～～



【理事長 北嶋勇志】

12 月 10 日（火）  
もちつき大会に参加

2013 年（H25）時点の介護職員は約 150 万人ですが、厚生労働省の試算によると 2025 年（H37）には約 250 万人の介護職員が必要とされています。これは団塊の世代が 75 歳に達するからですが、あと 12 年ほどで約 100 万人増員しなければならない計算になります。ところが、2015 年 4 月以降、これまで卒業と同時に介護福祉士資格を得ていた介護専門学校卒業生も新たに国家（筆記）試験を受験しなければならず、又、外国人が日本の福祉大学等を卒業しても看護師と違い、介護士は高技能職と見なされずビザが取得できないなど、今後必要な人材の確保とは正反対の動きがあります。私達は業界団体を通じて一丸となって一つの規制の撤廃を国に働きかけるとともに、持てる叡智を傾けて不足する人材の確保を万難を排して行なわねばならない時期が確実に近づいています。

年末年始にかけて外出する機会が多くなります。インフルエンザに罹患する可能性が高くなります。

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、丹念に洗きましょう。外出時のマスクの着用も有効です。



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。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。

湿度 50%以上を保つ！！

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。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。

十分な休息と水分補給！！



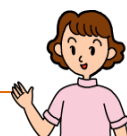
自覚症状が出たら、早めに医療機関を受診してください。治療を受け、体を休めることは、重症化を防ぐだけでなく、他人に移さないとの観点からも重要です。

## かぜをひいてしまったら

管理栄養士 前田佐江子

かぜはまず予防が大切ですが、運悪くひいてしまったら、体力が病気に勝つように栄養と休息を十分にとりましょう。

高エネルギー・高たんぱくの食事で、ウイルスへの抵抗力を高め、体力を回復させましょう。



### ① 食欲がなくなることもあるので、少量でも高栄養で消化のよいものを

かぜをひいて熱がでると基礎代謝量が増加し、食欲不振や消化機能の低下によりエネルギー摂取量が減少します。体力を回復させ、原因菌であるウイルスへの抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をバランスよくとり、エネルギーを十分に確保することが大切です。

### ② 消化・吸収のよい調理法で

基礎体力をつけ抵抗力を高めるたんぱく質（卵、白身魚、鶏ささみ）や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻などの粘膜を保護するビタミンAを積極的にとりましょう。また、消化・吸収を妨げる脂肪や食物繊維は控えましょう。

### ③ 体の芯から温めて免疫力アップ

体を温めるねぎやしょうが、カロテンやビタミンCが豊富なほうれん草やトマト、果物などを食べるとよいでしょう。



### ④ 発熱、下痢にはたっぷり水分補給

果物や牛乳、緑茶、ジュースやスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。



## おすすめのメニュー

ポトフ、鍋焼きうどんや焼きねぎ入りうどん、鍋料理など体の芯から温めるものを食べてかぜを吹き飛ばしましょう。

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
- 書道 : 溝口佳子
- お誕生日会 : 北嶋庸子
- なかよしグループ : 西村敦子、山田明子、川原シナ子  
平原多加子、稲森広美、藤吉フジ子
- お楽しみ会 : 中南正、中南ヒロ子、伊藤晴康  
北原節子、菊池弘子、小谷文子  
北岸洋子、陰山君代



お楽しみ会 11月11日(月)

「月がとっても青いから」

二十一日(木)	二十日(水)	二十一日(火)	十八日(土)	十七日(金)	十六日(木)	十五日(水)	十四日(火)	十日(金)	八日(水)
ピアノ	絵手紙	クラシックピアノ	仲良しグループ	お楽しみ会	三味線	書道	折り紙	新年祝賀会	お誕生日会

1月の行事

※予定は変更になる場合があります。

小谷文子さんは抜群の歌唱力を披露され、また最後は皆で「もみじ」を歌いました。

## 研修報告

## ノロウイルス研修 <11月>



～～ノロウイルスは感染力が非常に強く、10個～100個で発病、感染者の便や嘔吐物には

1gあたり100万から10億個のウイルスが含まれています！！～～

私達のような高齢者介護施設にとって『ノロウイルス』対策はとても重要な施策となっています。幸いにも開設7年目を迎えるセントポーリアではこれまで一度も施設内感染を起こしたことはありません。ご家族には大変申し訳ないのですが、家族参加の行事を12月～3月まで行っていないのもそのためです。職員に対しても健康管理について充分気を付けるように指導しております。万が一、職員本人及び同居家族にノロウイルスの感染が明らかになった場合、その日より3日間の出勤停止措置をとります。また症状がおさまって出勤したとしても、感染予防のため1週間、その職員に食事介助をさせることはありません。

さる11月下旬、職員向けに《ノロウイルス研修》を実施しました。これはご入居者・ご利用者が施設内でノロウイルスを発症した場合を想定した訓練で、嘔吐物などの処理の仕方や手洗いの実習を行いました。手洗い実習は、特殊なローションをつけて手洗いしてもらうことから始まりました。完全に洗ったつもりでも人によって手洗いには癖があり、左上の機械の下に手を通すと、手に残った洗い残しが白く光ります。すなわちノロウイルスに感染したご入居者の嘔吐物などを処理した職員が正しい手洗いをしないしていると、手の皺や爪の中に残ったウイルスを抱えたままになっていることや日頃の手洗いにおいても洗い残しがあることを意識させるための研修です。

最後に、これからノロウイルスが流行する季節になりますので、症状について説明しておきます。感染経路はウイルスに汚染されたカキ二枚貝を生又は加熱が不十分なまま食べたり、既に感染した人からの嘔吐物や排泄物などからの二次感染があります。感染から発症までは24時間～48時間。主な症状は、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1日～2日続きます。特に高齢者は自らの嘔吐物で肺炎や窒息を起こす危険がありますので注意が必要です。

## クリスマス会

## 今年もセントポーリアにサンタがやってきました<12月>

※掲載写真は印刷期限の関係で昨年度のものです



今年もセントポーリアにサンタクロースがやってきました。ご入居者一人ひとりにプレゼントを手渡しましたが、プレゼントの中身をすぐに確認される方や、ご家族が面会に来る時に開けるといいう方もいて、とても嬉しそうにされていました。

時計の針を一九三九(昭和十四)年八月二十八日の平沼騏一郎内閣退陣時に設定し、二年四ヵ月後の大東亜戦争開戦決定まで時系列に沿って話を進める。前年八月、独国側から、「日独伊三国防共協定を三国軍事同盟に発展させたい」とする打診があったが、日本が日中戦争に兵力を集中している隙を突いてソ連が満州国へ侵攻してくることを恐れた陸軍は『渡りに舟』と即座に飛びついた。

特にノモンハン事件の悪夢の後、ソ連のことしか頭にない陸軍は、軍事同盟案がソ連プラス英仏も相手にする内容になっていながらもかわらぬ重要視せず、ソ連だけに限定すれば独国が結ばないという態度に出ることを恐れ、英仏まで対象とする案での締結を図った。これに対し、独国に利用されて日本が対米英戦に巻き込まれる危険性を察知した海軍は、米内光政海相・山本五十六海軍次官・井上成美軍務局長のいわゆる海軍省条約派三羽鳥が盾となつて締結に猛反対した。井上は言う、「独は世界の強国にあらず。伊は三等国なり。しかも独・伊は従来いく度か外交上不信行為を反復し来たり」。

ところで、平沼内閣は成立から退陣まで七十余回の、首相・蔵相、外相、陸相、海相からなる『五相会議』を開催したが、三国同盟問題を巡って度々紛糾した。三国同盟に躍起になっていたのは板垣征四郎陸相だけで、残りの四相は反対、特に有田八郎外相は絶対不可で踏ん張っていた。ところが、出先の大島浩駐独大使と白鳥敏夫駐伊大使が本国の意向を無視し、それぞれ独伊外務省からの問い合わせに、勝手に、「独伊が第三国と交戦状態になれば日本は自動参戦する」と伝えるなど、その越権行為は度を越していた。

二人の出先大使に振り回される状態に天皇も憂慮されたが、陸軍と気脈を通じる両大使を召還することはできなかった。それどころか、日中戦争に公然と介入し、蒋介石政権に経済支援をする英米を敵視して枢軸陣営(独伊)との同盟を標榜する右翼勢力は、有田外相を脅迫の標的にする有様で、脅迫は有田だけではなく、山本次官にも及んでいた。暗殺を覚悟した山本が遺書を書いていたのは知られるが、その日付は同年五月三十一日となっており、山本の戦死後、次官室の金庫から発見されている。だが、当の山本はどく吹く風で、「僕が殺されたって海軍の考えは変わりはない。次の次官だって、同じことを言うだろう。五人、十人、次官が代わっても、海軍の主張は変わりはない」と嘯っていた。

結局独国は、同年八月二十三日、三国防共協定を骨抜きにする独ソ不可侵条約を締結して日本を袖にしたため、驚いた平沼内閣は総辞職した。米内海相は職を辞し、軍事参議官に転じるが、後任に山本とは海兵同期の条約派提督吉田善吾を充てた。この時山本は吉田を補佐しようと次官留任を希望したとされる。海軍部内では、「何故後任海相が山本次官でないのか」という声があがっていた。それに対し米内は、「吉田でも同じ考えでやる。無理に山本をもつてくると殺されるおそれがある」と答えている。山本は前任の吉田善吾に代わって連合艦隊司令長官に親補され、それから間もなくして井上も支那方面艦隊参謀長へと転じ、洋上に出た。かくして条約派三羽鳥は全員海軍省を去った。へ続く



おおしま ひろし 大島 浩



しらとり としお 白鳥 敏夫

※上段の隠れ写真は真珠湾攻撃にむかう日本の機動部隊

昨年度年遷宮で多くの参拝者を集めた伊勢神宮とは、『天照大御神』を祀る内宮とその『天照大御神』に食物を捧げる神である『豊受大御神』を祀る外宮を中心に十四の別宮他合計一二五社の総称のことです。

伊勢神宮の二十年に一度の式年遷宮が始まったのは、持統天皇の御世(六九〇年)からで、その後、室町時代に百二十年以上に及ぶ中断があったものの、平成二十五年の第六十二回まで約千三百年間、続けられてきました。

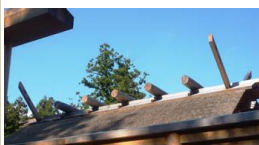
ところで、皇室の祖先神である『天照大御神』は、最初は大和国(倭笠縫村)で祀られていましたが、第十一代垂仁天皇の皇女(倭姫命)が他国で祀る任務をおびてその候補地を探した結果、ついに伊勢国の五十鈴川の川上に求めたのが今日の内宮の起源とされています。今より約二千年前にあたり、外宮の起源は内宮から遅れること五百年後、第二十一代雄略天皇の御世とされています。

伊勢神宮の参拝は、外宮から内宮の順番でまわります。注目して頂きたいのは屋根です。「千木」と呼ばれる部分は外宮や外宮系別宮が外削であるのに対し、内宮は内削、「鯉木」の本数は外宮が奇数本であるのに対し、内宮や内宮系別宮は偶数本です。



内宮(ないくう)

千木は内削、鯉木は偶数本となっています



外宮(げくう)

千木は外削、鯉木は奇数本となっています

『伊勢神宮』式年遷宮が意味するもの

イスラエル人のアンドレ・シュラキ氏は、「世界の聖地の中で感動した神殿は5つ。エルサレム神殿跡、ペルーのマチュピチュ神殿、ギリシャの神殿、中国の紫禁城。しかし、何れも廃墟か博物館になっているのに、唯一伊勢神宮だけは現在も生きている」と指摘しました。そして、「生きている」最大の理由を二十年に一度全てを創りかえる式年遷宮に求める人も多いようです。



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。