



平成 26 年 2 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



2014 年 1 月 15 日・16 日『職員新年祝賀会』

2 月 7 日はソチ五輪開幕！



きさ さらき
如 月



同時に“北方領土の日”でもあります



日本では旧暦の 2 月を《如月》と呼称しましたが、名前の由来には諸説あるようで、まだ寒さが残る頃なので「衣を更に着る」の意から『衣更着』だとする説が一般的なようです。また 2 月には《節分》がありますが、読んで字の如く、季節の変わり目を指し、特に立春の前日のみを指すようになりました。旧暦では 12 月末にあたり、新年を迎える準備として、悪鬼を追い払う《追儺》の行事が今日の節分の豆まきに発展したと考えられています。セントポーリア愛の郷では 2 月 3 日（月）に《節分会》を予定しており、その様子は次号でお知らせいたします。

ところで、今年の 2 月 7 日には四年に一度の冬季五輪がロシアのソチで開幕します。セントポーリア愛の郷のご入居者・ご利用者もテレビ観戦で大いに盛り上がると思います。

ところで、写真は 1 月 10 日（金）の《新年祝賀会》（ご入居者・ご利用者対象）の様子です。この日おやつの時間に特別食をお出しし、味はもちろん彩も大変良い評価を頂きました。食事は施設での楽しみの一つでもあります。2 月 7 日・12 日・13 日には《そば打ち実演会》も予定しており、お昼にご提供させていただきます。



〜〜コミュニケーション、『笑顔で声かけ』〜〜

今年の「特別養護老人ホームセントポーリア愛の郷」でのスローガンは、『コミュニケーション、“笑顔で声かけ”』に決まりました。

私達のユニット型特養は、ご入居者・ご利用者お一人おひとりの尊厳を守ることを介護の大きな目標としております。その為、全室個室対応でご入居者・ご利用者のプライバシーを確保しております。しかし、多床室型と比較してユニット全体が常時介護士の視野にあるわけではありません。

そこで私達は《ユニット内の見える化》を意図し、職員間で「自分が今どこでどのご入居者・ご利用者に対して何をしているのか」を他職員に向かって声掛けすることを常態化して参りたいと思っております。職員同士の声掛けによるコミュニケーションがユニット内の死角を排除し、より質の高い介護サービスを提供できるものと思っております。



【理事長 北嶋勇志】



「不眠症・うつ・認知症」「筋肉と骨を鍛えよう」「気分転換でハッピーに」と3回に分けてお伝えします。

不眠症

うつ

認知症

【不眠症】

不眠症には**入眠障害・中途覚醒・熟眠障害・早朝覚醒**があります。成人の2～3割に何らかの睡眠障害があり、長引くと不眠はQOL(生活の質)を低下させます。

就寝前はコーヒー等の刺激物を避け、心身がリラックスできる状態にしましょう。携帯電話の画面やテレビ等の強い光は寝つきが悪くなります。また、寝酒は眠りが浅くなり、アルコール依存症になる危険性もあります。昼寝は午後3時までの30分未満にしましょう。



【うつ】

高齢者に多い「うつ」は、**環境や体の変化**などによって起こります。環境の変化は身近な人の死や失業、離婚の他、昇進や栄転なども含まれます。体の変化は、睡眠障害や食欲不振、性欲の減退などがあります。

予防法は“完璧主義”をやめ、頑張り過ぎない事。自分のミスに厳し過ぎず、自らを褒める事も必要です。また睡眠のリズムを保つ事が大事です。



【認知症】

一般的に、先ほどの食事で何を食べたのかを思い出せないのが「**もの忘れ**」、食べた事自体を忘れてるのが「**認知症**」と判断します。

認知症の症状は、**記憶障害や失語**などの「**中核症状**」と、**幻覚や妄想、徘徊**などの「**周辺症状**」に分けられます。予防には

- ①活発な生活スタイル
- ②積極的な余暇活動
- ③手先を動かす
- ④適度な運動
- ⑤たばこやアルコールを控える
- ⑥十分な睡眠
- ⑦バランスのとれた食事等が効果的と言われています。



免疫力の低下を防ぎ、病気に負けない体を作ろう！！

管理栄養士 前田佐江子

免疫力が低下するということは細菌やウイルスに感染しやすくなることで、かぜをひきやすくなる、病気が治りにくくなる、疲れやすくなるなどの自覚症状として現れます。

免疫力が低下する原因は、たんぱく質や抗酸化成分などの栄養不足、体力の低下、睡眠不足などの休養不足、ストレス、低体温などが考えられます。

①たんぱく質

免疫を担う組織はたんぱく質が主成分です。たんぱく質を含む食品をしっかり摂りましょう。魚介、肉、卵、大豆製品



③乳酸菌

腸内環境が良好に保たれていると免疫系の働きが活発になるので、食物繊維や乳酸菌なども重要です。ヨーグルト、糠漬けなど



②ビタミンA (β-カロテン)・C・E

重要な免疫細胞であるリンパ球を酸化のストレスから守ります。

特にビタミンAやCは粘膜を健康に保つ働きもあり、粘膜から細菌やウイルスに感染することを防ぎます。

- ・ビタミンA (β-カロテン) やビタミンCを含む食品
人参、南瓜、モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜



- ・ビタミンEを含む食品
植物油、ナッツ



④亜鉛

免疫機能を高める作用があります。魚介、肉など



⑤β-グルカン

食物繊維の一種です。免疫力アップ、抗ウイルス効果などが期待される成分です。きのこ類に多く含まれます。



ビタミンA・C・Eにはそれぞれ強い抗酸化作用があり、免疫力アップに役立ちますが、これらが2つ、3つそろると、その力がさらに高まります。野菜などの副菜を充実させた、バランスのよい食事を心がけましょう。



12月・1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、橋本恵美子
平原多加子、仲村枝、藤吉フジ子
- お楽しみ会 : 中南正、中南ヒロ子、岡田良廣
水瀬まり子、岡田幸子
- 尺八 : 三田シルバー人材サークルの皆様



お楽しみ会 12月20日(金)
全員で「ありがとう節」を合唱しました

二十七日(木)	二十日(水)	二十日(金)	十九日(水)	十八日(火)	十三日(木)	十日(月)	八日(土)	十三日(木)	十二日(水)	七日(金)	五日(水)	三日(月)
ピアノ	絵手紙	お楽しみ会	書道	折り紙	車いすダンス	マンドリン	仲良しグループ	シヨール	そば打ち	お誕生日会	お楽しみ会	お楽しみ会
									三階	二階	一階	二月の行事

※予定は変更になる場合があります。

中南 正さんとご入居者が「浪花恋しぐれ」をデュエットされ、会場をわかれました。

親睦会

職員新年祝賀会 <1月15日・16日>

〜職員新年祝賀会、今年は賞品価値が均一化され、

全員理事長から手渡されました〜

1月15日(水)・16日(木)両日を使って、職員新年祝賀会を開催しました。毎年職員の慰労を目的として行っているもので、参加者は外れ籤なしで賞品が当たる抽選会を楽しみにしています。

今年は全体的に賞品価値が均一となり、抽選会は大いに盛り上がりました。最後に理事長より、今年のスローガンとして『コミュニケーション=笑顔で声かけ』と次の6つの具体的指針が発表されました。①伝達は確実に②笑顔で接する③臨機応変な対応④手間と時間を惜しまず相手を気遣う⑤言葉のキャッチボールを通してチームとしての一体感をつくる⑥職員全員参加です。



冬の朝

冬の朝はどうして起きるのがつらいのか？



冬、朝起きるのがつらいのは何故でしょう。それは【太陽光の日照時間と気温】に関係があります。朝の太陽の光は人の体内時計を整え、目覚めを促すのに必要不可欠ですが、冬になると日の出の時間が遅く日照時間も短くなるため、夏に比べて効果が薄まってしまいます。さらに気温も低いので、体温がうまく上がらずに起きづらくなってしまいます。

では冬の朝を快適にするためにはどうしたら良いのでしょうか。以下にいくつか方法をご紹介します。

①太陽光にあたる

非常に効果的なのが朝日を浴びることです。朝の散歩や窓からの光を浴びれば、脳内の神経伝達物質《セロトニン》が増加し、脳の活動が活発になります。もしも寝室に朝日が入らない、日の出前に起きるといふ方には、起きる15分ほど前に人工の強い光を浴びるのも効果的です。タイマーとスポットライトを用意しましょう。



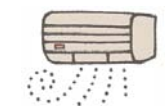
②体内時計を乱さないように規則正しい生活を

休日になると、どうしても夜更かししたり、寝過ぎしたりで生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活をしていると眠りの質が低下したり、体内時計が乱れて朝起きにくくなってしまいます。寒いし休日だから…と言って、寝過ぎしたりせず、なるべく平日と同じ時間に起きるようにしましょう。



③起床時間の30分前に部屋を暖める

寒くて布団からなかなか出られないことを防ぐため、起床時間の30分ほど前に暖房のスイッチが入るようにセットしてみましょう。



これら以外にも効果的な方法がありますので、興味のある方はお調べになってはいかがでしょうか。

独ソ不可侵条約締結という独国の背信行為に面食らった平沼騏一郎内閣は、一九三九（昭和十四）年八月二十八日に退陣したが、天皇は退陣に際し、板垣征四郎陸相の辞表が他の閣僚と同形式であった点に不快の念を隠さなかった。陸軍はあれほど肩入れした独国に裏切られた責任を毫も感じていないと映ったからである。

一貫して英米との協調こそ日本外交の基軸との意志を表明されていた天皇にとつて、この頃陸軍に對する不信は頂点に達していた。天皇にとつて最大の不満は、昭和六（一九三二）年九月に起きた柳条湖事件（満州事変）以来、繰り返される陸軍中央（陸軍省と参謀本部）の指示に服さない陸軍出先部隊の独断専行と、結局は出先部隊の行動を既成事実として追認しようとするあまり、陸軍大臣や参謀総長を突き上げる陸軍省・参謀本部の中堅幕僚層による『下剋上』の様相が後を絶たない点にあった。

平沼内閣が退陣する約二ヶ月前の七月五日、参内してきた板垣陸相に対し、天皇は鬱積していた不満をぶちまけ、「おまえは頭が悪いのではないか」という意味の言葉を発した。天皇が臣下に「頭が悪い」とまで面罵するのは異例中の異例で、流石に恐懼した板垣は辞意を洩らした。天皇の怒りは陸軍の無統制を改善できない板垣の不甲斐なきに加え、板垣こそかつて石原莞爾とのコンビで柳条湖事件を主導した関東軍の中堅幕僚であったという個人的経歴も影響していたのかも知れない。かつて上司に下剋上した幕僚が軍部の長に昇進すると、今度は自らが幕僚の下剋上に晒されるという構図が確かに当時の陸軍には存在した。ちなみに陸相を辞めた板垣は新設された支那派遣軍総参謀長に転じた。

ところで、板垣を難詰した際、天皇は、陸軍将校が大局を見ることなく独国に傾倒する原因を、「畢竟、陸軍の教育が主観的にして、独国流の教育の結果であり、手段を選ばず独断専行をはき違えたる教育の結果に他ならず」と鋭くえぐって見せた。この点、石原莞爾も、「（陸軍）幼年学校の教育は閉鎖的であつ排他、独善的であつた」と回想している。

陸軍将校の伝統的独国信奉の最大源泉は、明治陸軍が独国式を採用したことにある。一方、海軍は英国式を採用した。では昭和海軍には下剋上の風潮が全く見られなかったかと言えはそうではない。海軍将校でありながら、独伊との同盟を主張する背景には、大正十（一九二〇）年末から翌年にかけて開催されたワシントン会議で日英同盟が破棄され、以後英国からの造艦及び兵器技術の輸入が途絶し、代わつて独国にそれを求めたこと、またワシントン会議に続くロンドン会議の場で英米により日本の艦艇保有率を制限されたことに対する反感があつた。

確かに日独伊三国軍事同盟は、米内・山本・井上の条約派提督三羽鳥の抵抗で一旦は事なきを得たが、当時の海軍が同盟反対で一枚岩であつたかと言ふとそうではなく、井上成美軍務局長の直屬の部下であつた岡敬純大佐、神重徳中佐、柴勝男中佐、軍令部員の横井忠雄大佐、他に小島秀雄大佐、石川信吾大佐など親独派中堅幕僚の存在があつた。ただ陸軍との違いは、軍部の長が下剋上の行動を容認することなくなんとか統制が利いていた点にあつた。

※上段の隠れ写真は真珠湾攻撃にむかう日本の機動部隊



石川信吾



神重徳

国生みに登場する男神「伊弉那岐命」が死んだ妻「伊弉那美命」の住む黄泉国から逃げ帰った際、河に入つて禊をした時に三神が生まれました。長女の「天照大御神」が高天原を、すぐ下の弟「月読命」が夜の世界を、末弟の「須佐之男命」が海原の支配を任せられますが、「須佐之男命」だけは、しきりに亡母に会いたいと泣きわめいたので、「伊弉那岐命」は「須佐之男命」を地上に追放することにしました。

『須佐之男命』が地上に追放される前、高天原の姉「天照大御神」に暇乞いに行つた際に「天照大御神」が「天岩戸」に隠れてしまうのですが、この話は後号で触れるとして、地上に降り立つた『須佐之男命』は老夫婦とその娘に会います。娘の名は「奇稲田姫」といい、毎年やってくる「八俣大蛇」に次は自分が食べられる番だと泣くので、『須佐之男命』は妻を迎える代わりに計略を用いて大蛇を退治しました。

西宮市山口町に鎮座する公智神社は「須佐之男命」と「奇稲田姫命」を祭神とする神社で、大化三（六四七）年に孝徳天皇が有馬温泉に行幸された際の行宮御用材は当社地より伐採しました。

※伊弉那岐命が顔を洗った時に誕生した三貴子

左目から誕生→天照大御神
右目から誕生→月読命
鼻から誕生→須佐之男命



公智神社

創健は不詳。平安時代前期に須佐之男命と奇稲田姫命を合祀した。須佐之男命を祭神とする全国2000以上の神社の頂点が京都の八坂神社。

～ “大坂冬の陣400年” を迎える2014年 ～

2014年は大坂冬の陣からちょうど400年にあたり、大坂城でもイベントを予定しているそうで、是非行ってみようと思います。先日甥から豊臣秀吉の子孫は現存するの？と質問されました。大坂城落城の際、豊臣秀頼は自害、秀頼の唯一の男子であった国松（8歳）は徳川方に捕縛され六条河原で刑死、女子は尼（天秀尼）となって相模の東慶寺に入山しました。



～編集後記～

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。