

蕎麦打ち実演会



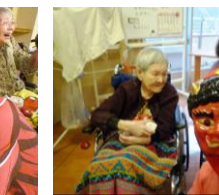
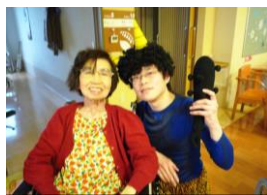
来たる 3 月 3 日には【ひな祭り会】が予定されています。久しぶりの試みとして、今年のひな祭り会ではデザートバイキングを行う予定です。大皿に色とりどりの果物とミニケーキを所狭しと載せて提供いたします。周囲に掲載した写真は先月 2 月 3 日に実施しました【節分会】の様子です。ご入居者には新聞紙で作った豆弾をお配りし、侵入してきた鬼群を払っていただきました。ご入居者を怖がらせようとハンドメイド衣装で登場した鬼もいましたが、豆弾の集中砲火を浴びてあえなく返り討ちとなったようです。



巻頭の写真は先月の 2 月 7 日、12 日、13 日と 3 回にわたって実施した【蕎麦打ち実演会】の様子です。特に高齢者の方々は、蕎麦を好まれます。ご入居者・ご利用者には実演会の後、温かいお蕎麦をお出しし、好評をいただきました。



ところで、蕎麦と言えば信州長野がすぐに頭に浮かびますが、都都逸「信州信濃の新蕎麦よりもわたしゃあなたの^{そば}の傍が良い」や、俳句「信濃では月と仏とおらがそば」に見るように、信州が蕎麦の名産地であったことは確かです。【出石蕎麦】で有名な兵庫県出石は、もともと信州上田にいた大名仙石氏がこの地に転封された際、蕎麦職人を連れてきたことに始まると言われます。



ご迷惑をおかけしております。感染症対策のため 3 月末まで当施設は高校生以下の面会をご遠慮いただいております。



【理事長 北嶋勇志】
2 月 3 日（月）節分会にて
鬼に扮した介護士と並んで。

〜消費税 8%と介護報酬 0.63%アップ〜

介護報酬は 3 年に 1 度改定することになっています。前回の改定は 2012 年 4 月でしたので、次は 2015 年 4 月、つまり来年 4 月に実施されるのですが、消費税率の引き上げに伴う事業者の支出増分を補てんするために今年の 4 月に改定されます。セントポーリア愛の郷の試算では消費税アップ分が年間 500 万円であるのに対し、介護報酬アップ分が年間 200 万円となり、トータル年間 300 万円のマイナスとなります。水道光熱費が高騰する中で、介護の質の向上につとめながら、月平均 25 万円の節約を果たしていきたいと考えています。消費税率アップ分が公約通り高齢社会における社会保障の財源となることを切に願っています。

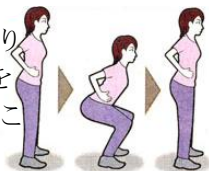
筋肉と骨を鍛えよう



厚生労働省によると介護になった原因の半分以上が、脳卒中などのメタボリック症候群に関するものと、関節疾患や転倒・骨折などのロコモティブ症候群に関するものだと言われています。高齢者にとって、筋肉と骨を鍛えることこそ介護予防の要です。

■下肢の筋力トレーニングは

「スクワット」がお勧めです。ゆっくりと動いて息を止めずに行い、朝夕10回を目標にするなど、習慣化と徐々に増やすことが大切です。



■転倒予防には、

体のバランスチェックも欠かせません。

腰に手を当て、足を5cmほど上げる「片足立ち」を何秒できるか調べます。

目安は70～74歳で30秒。

15秒以下なら転倒に要注意です。



■下肢の骨を強くするには、

歩く事が第1でしょう。1日に、男性は6700歩、女性は5900歩ほど歩くのがよいでしょう。



■上肢の骨は、

手を床につけて体重を掛けるなど、手を使って鍛えましょう。



他にも柔軟性や持久力など、どの能力が低下しているのか確認をしましょう。個人差があるので、基準値はあくまで参考です。日常生活の中で、無理なく運動を続けられるように工夫しましょう。

脳の老化を防止しよう！

管理栄養士 前田佐江子

脳の老化防止には、毎日バランスのとれた食事を摂ること、睡眠などの休息を充分にとること、ストレスをためないこと、喫煙量やアルコール飲料を減らすことなどがあります。

食事では、脳の機能を高める脂肪酸の一種DHA・EPAをしっかり摂ることです。

また、ビタミンA(β-カロテン)・C・Eは抗酸化ビタミンと言われ、脂質を活性酸素から守る効果が期待できます。

魚に多いDHA・EPAは酸化しやすいので、体内での酸化を防ぐために、抗酸化ビタミンを多く含む緑黄色野菜と一緒に摂るのがおすすめです。

血液中にホモシステインというアミノ酸が増加すると、認知症、動脈硬化などの発症リスクが高まるという報告もあります。

その原因としては、加齢や喫煙のほか、**ビタミンB群の葉酸やビタミンB6・B12の不足**があります。認知症予防のためには、これらのビタミンB群を摂ることも大切です。

ビタミンB群

【葉酸】

鶏レバー、牛レバー、枝豆、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス



【ビタミンB6】

マグロ、カツオ、牛レバー、赤ピーマン、モロヘイヤ、ピスタチオ



【ビタミンB12】

レバー、あさり、しじみ、赤貝、いわし、かき



他に、ごまに含まれるセサミノールという成分には、抗老化作用が期待できます。粒状の炒りごまよりも、すりごま、ねりごま、ごま油のほうが体内での消化吸収率が高まります。

「かむ」ことのメリットには、唾液分泌による虫歯予防や消化促進、食べ過ぎ防止によるダイエット効果などがありますが、近年注目されているのは記憶力の低下を防ぐというものがあります。脳の海馬という部位は新しいことを覚えるときに重要な働きがあり、かむと海馬が活性化することが実験で証明されています。よくかんでゆっくり食べることを習慣にしましょう。



米内・山本・井上の条約派提督三羽鳥が海軍省に君臨していた頃、陸軍に追従して独伊との同盟を主張する海軍親独派中堅幕僚層を彼らが制御していたことを示す逸話は沢山ある。例えば狂信的言動で『神さん神がかり』と揶揄されたことで知られる軍務局長神重徳(中佐)は、上司の軍務局長井上成美(少将)と悉く対立したが、ある時井上が、「局長の言う通りにしないのなら君を更迭するしかないな」と言うと、神局長は神妙になったという。

尤もこの話には続きがある。悔しがった神局長が、「局長は椅子に座ってこっちは立ったまま議論するから負ける」と吹聴していたのを耳にした井上が、後日神局長と対面した時、「君は、『私が座って君が立ったまま議論になるから負ける』と言っていいらしいが、君が海大生だった頃、教官の私は教壇にいて、生徒の君は着席していたが、その時も君は議論で私に負けていた。それなら今日は君が座って話すか」と強烈に皮肉った。

井上成美は、ヒトラーが信用できない人物であることを熟知していた。当時日本では『我が闘争』が爆発的に売れていたが、『我が闘争』の原書を持っていた井上は、邦訳版では削除されていた、「日本人は想像力のない劣った民族だが、小器用でドイツ人が手足として使うには便利だ」と記された箇所を複製させて局員に配布し、局内にはびこる親独傾向を矯正しようと試みた。

昭和十四(一九三九)年八月三十日、組閣の大命は予備役陸軍大将阿部信行に降下した。陸軍は予備役とはいえ、陸軍出身者の首班内閣に期待を寄せたが、そんな陸軍の淡い期待をよそに、天皇はある

決意をもって組閣に深く関与した。天皇はよほど前内閣の板垣征四郎陸相に不満を感じていたよう
で、阿部内閣の陸相には親独路線をとらず、同時に省部(陸軍省と参謀本部)に巢食う中堅幕僚層の下剋上に屈しない人物を充て、陸軍の綱紀肅正を進めようとした。そこで天皇は、恐懼する阿部首相に三つの注文をつけた。
一、陸軍大臣には梅津(美治郎)か畑(俊六)のいずれかから選ぶこと
二、英米と協調の外交方針をとること
三、治安の維持に全力をあげ、内務大臣、司法大臣の人選に慎重を期すこと

天皇が組閣人事に介入し、しかも具体的に名指しまでしたことはまさに異例であった。表面上は天皇主権に見えても内実は、『天皇の権能は憲法の条文に制限される』とする美濃部達吉流天皇機関説的解釈で運用されていた明治憲法が、天皇主導の組閣人事を盲目的に容認しているはずもない。結局陸相に就いた畑大將は既に同年五月に侍従武官長として宮中に入っており、天皇のお気に入りであった。一方、天皇は海相人事には容喙しなかった。前内閣で日独伊三国軍事同盟阻止に動いた米内光政前海相が事実上指名する後任に注文をつけるはずもなく、事実、後任の吉田善吾は山本五十六と海兵同期で条約派に属した。但し、吉田の両腕となるべき海軍次官には『女子学習院長』と渾名され、温厚だけが取柄の住山徳太郎が、井上に代わって軍務局長には親独派に近い阿部勝雄が就いた。(続く)



吉田善吾



畑俊六

※上段の隠れ写真は真珠湾攻撃にむかう日本の機動部隊

日本人の源流 神話と神社③ 『伊弉諾神宮と国生み』

日本の神話にある国生みのくだりは以下の通りです。『伊弉那岐命』伊弉諾尊』と『伊弉那美命』伊弉冉尊』が天の浮橋から、『天沼矛』を下に伸ばして海をかき混ぜた際、矛の先から塩がぼたりと落ちて最初の島が生まれます。『淤能基呂島』と称されるこの島は、一説では淡路島の南に位置する沼島に比定されています。

【淤能基呂島】に降り立った『伊弉那岐命』と『伊弉那美命』は契りの儀式を行っていくつかの島を生みと落としました。しかし、島の出来栄えが気に入らず、儀式をやり直し、淡路島、四国、隠岐、九州、杵岐、対馬、佐渡、本州の順に『大八島国』を生み、続いて六つの島を生んだ後、立て続けに三十五神を生みました。しかし、最後に【火之迦具土神】(火の神)を生んだ時に負った火傷が因で『伊弉那美命』は落命、怒った『伊弉那岐命』は【火之迦具土神】を切断しました。

『伊弉那岐命』は亡妻に会いたい一心で死者の国である【黄泉国】に行きました。しかし、彼で地変わり果てた姿となっていた妻の姿に驚愕し、必死に地上へ逃げます。亡者の国で身についた穢れを落とすため、筑紫の日向の小戸の橋の【櫛原】に入りますが、これが後の禊の起源となりました。今日、神社に参拝した際、手水舎で手と口を濯ぐ所作は、禊の簡略形です。



伊弉諾神宮
創建年是不詳。淡路国一宮。当初は伊弉諾尊のみ祀っていたが、現在は伊弉冉尊も合祀する。



～人材育成の極意を知っていた山本五十六～

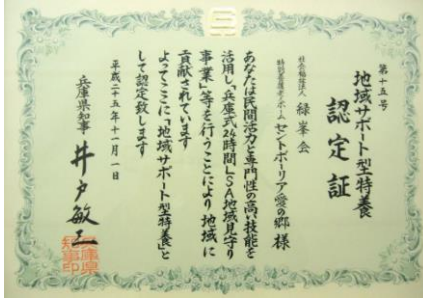
新婚旅行でハワイを訪れた際、真珠湾のアリゾナ記念館に行き、真珠湾攻撃に至る映像を見たのですが、「山本提督は対米戦に反対していた」と史実通り解説をしており、米国流民主主義の懐の深さを感じました。ところで、山本提督が部下に慕われていたことは有名ですが、彼の遺した有名な言葉が、『やって見せ、言って聞かせて、させてみせ、褒めてやらねば、人は動かじ』です。



～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。



兵庫県より「地域見守り事業」の認定をいただきました。

操作が簡単な「みまもりケータイ」

セントポーリア愛の郷は兵庫県より「地域サポート型特養」に認定され、「24時間見守りサービス」を始めます。地域に暮らす高齢者の方々が、これまで以上に安心して生活を営んでいただけるよう、セントポーリア愛の郷が支援いたします。

- 対象者：65歳以上のご高齢者で一人暮らし、高齢世帯、家族同居世帯の方
- *介護認定がある方も、介護認定がない方もご利用できます。

- 対象地域：西宮市すみれ台、北六甲台、山口町上山口・下山口・名来・中野・金仙寺
- 利用料：月額590円（みまもりケータイ貸与費）
- 定員：10名（平成25年度中、26年度以降15名を予定）
- お届けする3つの安心サービス（追加料金は無し）
 - 訪問見守りサービス
週に1回、ご体調など確認の訪問をします。滞在時間は3～10分程度です。週に2回見守り確認の電話をします。
 - 相談支援サービス
医療や介護、生活に関する相談をお聞きし、関係機関への連絡・調整や情報提供を行います。
 - 緊急援助サービス
平日・土日祝日24時間ご利用者からの緊急通報に対し、かけつけて援助を行います。
*緊急性の低いものは対象外です。
ご高齢者やご家族様に毎日24時間大きな安心をお届けします。
対象地域の皆様、お気軽にお問い合わせください。

研修報告

タバコがもたらす害について考える<1月31日(金)>



左端は過去に菌所長が主催した禁煙講座を受講した方がその場で禁煙宣言を行い、持っていたタバコやライターを捨てて出来た堆積物。その右隣は“スモーカーライザー”と呼ばれる呼気中の一酸化炭素を測定する機械。

日本でも禁煙が進んでいます。その様な中で、当施設はご入居者・ご利用者には禁煙をお願いしております。一方、職員には敷地内の専用喫煙ボックスで喫煙を許可しております。館内は全面禁煙ですが、職員の健康を考えタバコの害及び禁煙する方法を学ぶために、西宮市保健所の菌潤所長（医師、日本タバコフリー学会代表理事）と中嶋雄子保健師をお招きし、講演と喫煙職員の呼気中一酸化炭素濃度測定（喫煙者は5ppm以上、禁煙で4ppm以下に改善）をして頂きました。

菌所長は、「(依存性毒物である)タバコを憎んで、人(=喫煙者)を憎まず」「毎年、世界で600万人、日本で13～20万人がタバコ関連病で早死にさせられ、受動喫煙で非喫煙者が6800人も亡くなっています」「タバコのパッケージの健康被害警告を比較してみると、日本は文字だけなのに比し、オーストラリアやタイでは、両面に大きな写真入りの警告で、タバコ関連病の恐ろしさが一目瞭然です。これが、世界保健機関（WHO）のタバコ規制枠組み条約（FCTC）が推奨している警告表示です」「喫煙習慣はニコチン依存症という病気ですので、ニコチンパッチ・ガム（薬局）や飲み薬（医院）を利用してでも治療することが重要で、成功率も高いです」と述べられました。

以下に、講演のポイントを列挙します。

- ①本数減や軽いタバコに変える「節煙」では、結局は深く吸ったりして禁煙できません。タバコ・ライター・灰皿などの喫煙具を処分し、ペットボトルやガムなど禁煙グッズも用意して、タバコに束縛された生活から解放されましょう。
- ②タバコは発がん物質タールを含み、アスベストと同等以上に危険で、大気汚染で話題のPM2.5も多く含まれています。
- ③空気は、水と同様に繋がっており、「分煙」では受動喫煙防止は不可能で、「禁煙」が唯一の受動喫煙防止方法です。
- ④直接煙に暴露される他、喫煙者の呼気や服から出る残留タバコ成分による「サードハンド・スモーク」も有害です。
- ⑤喫煙で軽減されるのは、1～2時間毎のニコチン禁断症状であり、喫煙者が自ら抱え込んだ余分なストレスなのです。
- ⑥「北風と太陽」に例えると、物事には両方必要です。「北風」は、勤務時間内禁煙という方針で、タバコの持ち込みを許さないタバコフリー（タバコからの解放）が最善です。「太陽」は喫煙者に対する禁煙支援です。「北風」は厳しいようですが、実は最大の「太陽」でもあります。是非、貴施設も目標年月日を決めて実施されては、如何でしょうか？



1月27日(月) 徳島文理大にて

1月27日(月) 徳島文理大学を訪ね、中原大輔音楽療法士が恩師である井村幸子音楽学部主任講師より、音楽療法の進め方についての指導を受けました。音楽療法における先進的特養としてセントポーリア愛の郷がどうあるべきかを示唆くださいました。

三月の行事

3日(月)	ひな祭り会	21日(金)	お楽しみ会
5日(水)	お誕生日会	23日(日)	社交ダンス
8日(土)	仲良しグループ	26日(水)	絵手紙
9日(日)	アカベラコンサート	27日(木)	ピアノ
11日(火)	折り紙	28日(金)	養喜会
19日(水)	書道		