



周囲に掲載した写真は先月 4 月 6 日 (日) に実施しました【若葉を眺める会】の様子です。恒例の寿司バイキングをご家族とともに楽しんでいただきました。やはりマグロが一番人気であるのは例年通りでしたが、全ての寿司ネタが飛ぶように出ていきました。また、地域交流室にて音楽療法発表会が催され、この日のために練習を重ねてきたご入居者のカー杯の演奏に、ご家族及び職員一同、胸を打たれました。



いよいよ来月 5 月 11 日 (日) は待ちに待った【母の日会】です。恒例になりましたが、セントポーリア愛の郷北嶋理事長による女性ご入居者・ご利用者へのカーネーション贈呈をはじめ、クラリネットプリモの皆様においでいただき、母の日に因んだ曲目を披露してもらう予定です。



5 月には端午の節供がありますが、何故鯉幟を立てるのでしょうか。6 世紀に中国で成立した書物には、「五月は悪月で、五日に艾^{よもぎ}を門戸の上にかけて毒気を払い、菖蒲を刻んで酒に浮かべる」と記されており、菖蒲は出てくるものの、鯉幟は登場しません。サトイモ科の菖蒲の持つ芳香が邪気や病気を除くと信じられていたようです。この中国の風習が日本に取り入れられた結果、平安時代には前日の四日に菖蒲を屋根に葺く風習が見られました。端午の節供と鯉幟の関係が史料上で確認できるのは江戸時代後期になってからのことです。ある書物には、「戸外にいろいろな幟を立て、その中には紙で鯉を型取ったものを竹の先につけているものもある。鯉が出世魚との諺から男児を祝う意味がある。しかし、これは関東特有の風習である」と書かれています。



4 月 1 日より高校生以下の面会制限は解除されました。ご協力ありがとうございました。

〜今年も 5 人の新入職員を迎えました〜

毎年、新入職員を迎えるにあたり、大切なご子息、お嬢様をお預かりする以上、責任をもって立派な社会人となるように育てなければならないと常に思っております。

私は、特別養護老人ホームセントポーリア愛の郷を創設して以来、当施設が“人を育てる場所”であると信じ、指導して参りました。毎年入職式では、「この仕事を志した福祉に対する思いをいつまでも忘れず、悩んだ時には必ず思い出して下さい！」とっております。当施設には、先輩が後輩を育てる風土があると自負しております。5 人の新入職員には、「初任給は少額でも良いから、今まで育ててくれた親やお世話になった人たちに心のこもったプレゼントをしてください。社会人の基本は感謝の心ですよ！」とっております。



【理事長 北嶋勇志】
4 月 1 日 (火) 新入職員入職式

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
- 書道 : 溝口恵子
- お誕生日会 : 北嶋庸子
- なかよしグループ : 西村敦子、川原シナ子、常見好子
平原多加子、山田明子、辻下清一
- お楽しみ会 : 中南正、中南ヒロ子、和気愛子
津村八千代、陰山君代
- アカペラコンサート : 茶屋丸
- 紙芝居と手遊び : 養喜会



お楽しみ会 3月21日 (金)
全員で「春よ来い」を合唱しました

5月の行事

- 7日(水) 絵手紙
- 11日(日) 母の日会
- 14日(水) 絵手紙
- 16日(金) お楽しみ会
- 17日(土) 仲よしグループ
- 20日(火) 折り紙
- 21日(水) 書道
- 22日(木) ピアノ
- 27日(水) ウクレレ

6月の行事

- 8日(土) 父の日会
- 14日(土) 仲よしグループ
- 17日(火) 折り紙
- 18日(水) 書道
- 22日(日) 社交ダンス
- 25日(水) 絵手紙
- 26日(木) ピアノ
- 27日(金) お楽しみ会

※予定は変更になる場合があります。

母の日会では理事長より女性ご入居者・ご利用者にカーネーションがプレゼントされます。

ゆっくりシニアエクササイズ NO.1 『大腰筋年齢をチェック』

医務課課長 黒崎志津代

筋肉を大きく分類すると、ウォーキングのように長時間の運動に使う「遅筋」と、大きな力を発揮し、素早い動きをする時に使う「速筋」に分けられます。

いずれの筋肉も、一本一本の線維が束になって構成されています。「遅筋」は年をとっても若い時に比べて急激に衰えることがない筋肉です。日頃、ウォーキングのような運動をしていれば、若い時と同じ程度に維持されています。

一方、一般的に年を取ると素早い動きが出来なくなってくるのは「速筋」が弱まったからです。速筋は、年をとると筋肉の線維が細くなり、使わなければなくなってしまう特徴があります。

筋肉は1歳年を取ると1%ずつ小さくなっていくものです。CT写真でお腹の中の大腰筋を見てみると、20歳代に比べ70歳代には半分に減っている事が分かります。

しかし、腰椎と骨盤をつないでいる「大腰筋」は、自分の手で触ることができないので、弱っているかどうか

なかなか分かりません。そこで、自分の大腰筋がどれくらい弱く維持出来ているかを調べる方法があります。まず、膝を曲げて床に座ります。足は肩幅に開き、両手は身体の横に置きます。ポイントは足の裏全体が床から離れないようにして、ゆっくり寝ます。床に背中と頭が付いたらゆっくりと上体を起こしていきます。足の裏全体は常に床につけたままです。

この動作は腹筋だけを使って起き上がるのではなく、大腰筋を使って起き上がっている事になります。この動作が出来ない人は「大腰筋年齢」が60歳以上と判定されかなり衰えていることが予測されます。また、同じようにして両手を頭の後ろに組んで起き上がる人の大腰筋年齢は40歳以下と判定されます。



大腰筋は男性よりも女性の方が細くなりやすいので、女性にとっては要注意です。

食べてストレスフリーに！

管理栄養士 前田佐江子

ストレスの原因には、人間関係や心の問題などによる精神的なもの、環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。ストレス解消には、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素の摂取が役立ちます。

栄養素としては、ストレスを感じたときに消費されてしまうたんぱく質やビタミンC、ビタミンB群などをしっかりと取りましょう。カルシウムやマグネシウムは、不足すると神経を興奮させ、イライラの原因となります。これらを普段から十分に補給しておくとい良いでしょう。

心を休め、ビタミンCやカルシウムなどの栄養素をしっかりと摂取することで、ストレスやイライラ、それらが原因で起こる不眠を予防、解消できます。スポーツや趣味など、自分なりのリフレッシュ法をもてればなお効果的です。

また、イライラやストレスは体の疲労によっても起こるため、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

寝つきが悪い時は、眠る前にカモミールなどのハーブティーや温めた牛乳を飲んで気持ちをリラックスさせるようにしましょう。



- 主食にはビタミンB群やマグネシウムが豊富な玄米や胚芽精米のごはん、小麦胚芽パン、そばなど
- 主菜にはたんぱく質と、その代謝に不可欠なビタミンB6の両方を含むカツオ、マグロ、サケ、大豆製品など
- 副菜には、カルシウムが豊富なモロヘイヤ、青梗菜、小松菜のほかセロリ、枝豆、玉葱、海藻など
- 他にリラックス作用のあるアミノ酸やカルシウムを含む牛乳やヨーグルト、ビタミンCの多い果物などをしっかりと摂るように心がけましょう。

新しい年度が始まり、慣れてきた5月はストレスのたまりやすい時期かもしれません。上手く解消しながら心地よい生活を送りましょう。

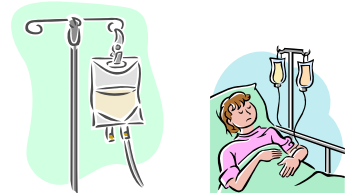




さる3月下旬、医務課主催の『吸引・経管栄養研修』が実施されました。冒頭、足立教官から、3つの質問に回答して欲しいとの投げかけがありました。第一は、「当施設使用の吸引器に関して、適切な吸引圧は何キロパスカルにしておくべきか？」(正答は20キロパスカル) 第二は、「吸引チューブの持つ位置は先端から何cmのところか？」(正答は10cm~15cm) 第三は、「一回にかける吸引時間はどれくらいか？」(正答は10秒以内)でしたが、何とかクリアーし、すぐに吸引される人間と吸引する人間とに分かれて吸引器を使用した実地訓練に入りました。しかし、実際にやると、得手不得手が出て参ります。

よく見られた不首尾や間違いは、以下の通りです。

- ①吸引チューブの持つ位置が5cmくらいのところで行った者がいた
- ②吸引チューブを床に落下させて先を消毒せずに使用した者がいた
- ③1回の吸引時間が20秒くらいしている者がいた



後半は経管栄養研修となりました。足立教官の、「経管栄養の滴下が止まっている状態で、しかも看護師が不在とします。適切な滴下速度はどれくらいか」(正答は1パック500mlが1時間で半分になるくらいの滴下速度が目安)の質問で始まり、滴下速度が早ければ、逆流して誤嚥性肺炎につながるリスクが高まることや腸からの吸収が悪くなることなどを学びました。

おでんバイキング

3月27日(木)全フロアで実施



バイキングという好きな物を選べる楽しみがあり、誰もが嬉しくなります。セントポーリアでは今回、「おでんバイキング」を行いました。

おでんは、冬の人気メニューの一つです。具材を煮込む出汁のにおいと立ち上る湯気を見るだけで体が温まり、食欲が増します。「何にしましょう？」という問いかけに、ほとんどの方が、「一通り入れて！」と言われます。順番を待っている間にも、おでんだねの話しで盛り上がっていました。普段は、細かく刻んだおかずを食べられているご入居者も、「大根が食べたい。」「はんぺんがいい。」と厚切りの大根を頬張っておられました。大盛況のバイキング、また近いうちに開催を約束してお開きとなりました。

ごちそうクラブ

3階北『カレー』 / 1階南『焼きそば』



3月13日に3階北ブロックで、25日に1階南ブロックで「ごちそうクラブ」を行いました。「たまにはピリッと辛いカレーが食べたいわ」「カレーはルーから作りましょう」、「私は焼きそばが好き」とメニューが決まりました。

カレーはこだわりを尊重し、「少し辛いカレー」と「ルーから作るカレー」の2種類を作りました。各々、こだわりの材料や切り方、炒め方でカレーライスが出来あがりました。中でも、野菜を見ただけで小麦粉、バターの量を「これだけ」と目分量で決め、おいしくできあがったことは、感動的でした。

「焼きそば」作りでは、10年、20年のブランクを全く感じさせないほどの包丁さばきと、慣れた手つきで炒められた野菜たっぷりのおいしい焼きそばが出来あがりました。

若いスタッフに教えながら料理をされる姿はすっかり「主婦の顔」「お母さんの顔」になり、とても生き生きとされていました。

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。



～『愛の郷だより』は奇数月発行となります～

セントポーリア愛の郷の機関紙『愛の郷だより』ですが、誠に勝手ながら、奇数月発行とさせていただきますことになりました。尚、連載しておりました「昭和青春譜」と「神話と神社」は紙面の都合で休止させていただきますことになりました。これまでご愛読ありがとうございました。

セントポーリア愛の郷が開始しました地域サポート型特養 24 時間見守りサービスのご契約者様及び他の施設の事例報告から今回はいくつかご紹介をさせていただきます。

この見守りサービスご利用が大きな安心をお届けしているという典型的な状況が次の 3 つの場合になります。

1. 高齢者世帯の場合
2. 独居高齢者の場合
3. 高齢者と介護者の同居世帯の場合

高齢者世帯の場合は介護されているご高齢者がお元気な間は問題ないのですが、身体機能の低下などによりどうしても不安を感じられる場面がでてきます。ご自身の体調が悪い時に、何かが起こったら対処できないというような場合です。ご高齢のご夫婦の場合はできるだけ

住み慣れた思い出のある我が家で長く暮らしたいというご希望を持っておられます。そういう時に見守りサービスをご利用されてから定期的な訪問時にいろいろなお相談ができて安心できるというお声をいただきます。次に、独居のご高齢者の場合は息子さんか娘さんが遠方で暮らされていて、日常的な訪問ができないので、見守りサービスをご利用いただくことで大きな安心をお届けできます。独居の母親のために娘さんがご契約された場合では、体の状態とか時には振り込め詐欺や訪問販売など被害に遭っていないかご心配が多いので、定期的な訪問とその報告を娘様にさせていただく見守りサービスは好評をいただいています。

高齢者と介護者が同居されている場合も、介護者がお仕事などで家に不在の時に何か起こっても対処できないという理由で見守りサービスをご利用されています。

以上のような場合が見守りサービスが大変お役にたてるケースです。ぜひご参考にしていただければと思います。

【24 時間見守りサービスの概要】

- 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・船坂
- 利用料：月額 606 円（みまもりケータイ貸与費）
- お届けする 3 つの安心サービス（追加料金はかかりません）
○訪問見守りサービス ○相談支援サービス ○緊急援助サービス



新入職員入職式

4 月 1 日<火>“今年も 5 人の新入職員を迎えました。”

4 月 1 日（火）セントポーリアでは新たに 5 人の新入職員を迎えることとなりました。入社式の後、早速、約 10 日間の新人研修に突入し、ご入居者・ご利用者に安心を与え、安全を確保するにはどうしたら良いのかを学んでいくこととなります。同日夜には 5 人の歓迎会も行われました。

■2014 年 4 月入職者 ①セントポーリア愛の郷に入職して ②特技

◇おきひろのどか沖廣和さん（大阪府高槻市出身）〔前列右〕

- ①介護の仕事について、まだ知識が足りませんので、基本である三大介助からしっかりとマスターしていきたくと思います。また働く中で、自分がどのような職員になりたいか、という理想像を持てるようになりたいと思います。
- ②特技はバドミントンです。高校の部活動で始めました。世間のバドミントンに対するイメージはオリンピックでの日本人選手の活躍などでようやく実像に近づいてきたと思いますが、シャトルのスピードも半端ではありません。もっと強くなりたいと思います。

◇たなかまみこ田中麻実子さん（富山県高岡市出身）〔後列右〕

- ①最初に施設の構造を把握したいと思います。そして配属先に先輩方のアドバイスを素直に聴き、自らが考えて行動・判断できるまでに成長したいと思います。そのためには教えて頂いたことの復習を家に帰ってもしたいと考えております。
- ②特技というより趣味ですが、高校生の時に 3 年間弓道部に在籍していて、腕前は初段です。

◇はいたにゆきな灰谷由奈さん（兵庫県神戸市出身）〔後列左〕

- ①配属先に一日も早く慣れ、ご入居者の名前と顔を覚える事です。それがご入居者ひとり一人に対する個別ケアの入口になると思っております。
- ②変わった特技ですが、野球部のマネージャーをしたことがあるので、スコアをつけることができます。

◇ひらいあやこ平井絢子さん（愛媛県宇和島市出身）〔前列左〕

- ①介護に関して初心者なので早く一人前になることと、指示待ちにならず自分から率先して動き、ご入居者様に信頼されるような介護士になりたいと思っています。
- ②そろばんが得意です。暗算も習ったので、買い物の時など暗算でさっと計算してしまいます。

◇よしだありさ吉田有梨沙さん（兵庫県西宮市出身）〔後列中央〕

- ①いろいろなことに気が付く人間になりたいと思います。ご入居者とよく話し、私といることがいこいに感じて頂くような存在になりたいです。
- ②特技は人の話に耳を傾けて聞いてあげられることだと思います。

