



周囲に掲載した写真は 5 月 11 日（日）に実施しました【母の日会】と 6 月 8 日（日）に実施しました【父の日会】の様子です。母の日会は 170 名を超えるご家族の方に来て頂き、女性のご入居者・ご利用者一人ひとりに真紅のカーネーションが渡されました。この日ご用意しましたお弁当は「鯉のたたき」でしたが、美味しいと好評をいただきました。続いて翌月に行われた【父の日会】では男性のご入居者・ご利用者に黄色の薔薇が渡されました。男性に一輪花とは似つかわしくないかも知れませんが、手にされたご入居者・ご利用者は一様に笑顔がこぼれておりました。

さて 7 月 6 日（日）は七夕会です。毎年ロビーには、所狭しとご入居者・ご利用者の願いが込められた短冊がたなびく大笹が飾られておりますが、今年も用意しておりますので、是非七夕会のお帰りにご家族の皆様も願い事を 1 つ短冊にお記してください。

ところで、七夕と言えば、節句の一つで、別名【星祭】とも呼ばれます。もともとは中国より伝来したもので、一年に一度、晴れていれば、牽牛と織姫が天の河を渡って会う日とされました。日本では平安時代に宮中に取り入れられた【乞巧奠^{きっこうでん}】という祭りが知られ、織姫に裁縫の上達を願い、供え物をしました。現代の七夕まつりといえば、仙台の『七夕まつり』が有名ですが、秋田の『竿灯』、青森の『ねぶた』、弘前の『ねぶた』も七夕に因んだまつりです。



【理事長 北嶋勇志】
5 月 11 日（日）母の日会

〜〜外国人労働者の受入れ〜〜

2025 年 約 800 万人と言われる団塊の世代が後期高齢者となります。その時点で介護の世界では統計上約 150 万人の人材が不足します。現在外国人が日本に留学して福祉の大学や専門学校を卒業しても、就労ビザを法務省は発給しません。又、外国人技能実習制度においても介護は対象外となっています。

以上の 2 点の受入れ等を行うだけでかなりの人材不足を解消出来るはずですが。政府も人材不足を解消する為に本腰を入れつつあります。やっと少しずつ光が見えて来た感があります。

段差を上り下りする運動は、膝や腰に不安のある人は一工夫が必要ですが、“加圧動作による” ゆっくりステップ運動は膝や腰への負担が軽くなります。

基本動作・準備

段差に脚を乗せ換えながら筋肉を加圧し、大腿四頭筋の中心を意識して押し付ける動作を繰り返します。

台の高さは20㎝程度ある方が望ましく、低すぎると、膝への負担が逆に大きくなる可能性があります。

また、手すりや壁を使ってバランスを崩さないようにしましょう。

【加圧動作のステップ実践】

①「いち」で膝を上げて台に足を乗せます。

脚には力を入れないようにしましょう。



②「に」で膝を前に押し出すようにして、体を前に傾けます。

この時、大腿四頭筋の中心を意識して力を入れ、土踏まずを上から押し付けるようにして力を入れます。ただし、台の上には乗りません。後側の足と背中が一直線になるように、後ろ足の「かかと」は地面から浮かないようにします。また、膝が足の指先よりも前に出ないようにします。

③「さん」で力を抜いて、上体をまっすぐに起こします。脚は台に乗せたままです。

④「し」で台に乗せていた脚を下ろし、最初の状態に戻ります。左右の脚を換えて同じように繰り返します。

1分間に40～60テンポのリズムで、「いち・に・さん・し」と声を出しながら、また歌を歌いながら行いましょう。



できるだけゆっくりと行う事がポイントです。連続5分間を目標にして繰り返し、体力が付いたら休憩を入れて1日2回、合計10分間行ってみましょう。半年後には筋肉が強くなるばかりか、太くなるはずですよ。



肝臓をいたわりましょう。

管理栄養士 前田佐江子

肝臓は体内の化学工場といわれ、さまざまな働きがあります。(栄養素を代謝する。有害物質を分解する。胆汁を生成する。など) また、「沈黙の臓器」ともいわれ、ほかの臓器と違って自力で再生できるため、機能の低下が進んではじめて食欲不振や倦怠感、腹痛、黄疸などの自覚症状が現れます。それだけに、定期的に健診を受け、機能低下がないかチェックすることが大切です。

肝臓の病気には肝炎や脂肪肝などがあり、症状が悪化すると肝硬変になります。肝硬変になると自力で再生できなくなり、機能不全になります。

肝炎の原因の約80%はウイルスの感染です。次に多いのがアルコール性の肝炎で、アルコール飲料の飲み過ぎが肝臓に負担をかけて起こります。また、脂肪肝とは肝臓に脂肪が過剰に蓄積した状態のことで、肥満、糖尿病、アルコール飲料の飲み過ぎが三大要因です。

肝臓をいたわる効率的な食べ方

栄養バランスのよい適量の食事を摂り、アルコール飲料を控えることが基本です。

○肝細胞の再生に必要なたんぱく質、特に、体内では合成できない必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質を毎日適量摂りましょう。

おすすめなのは、低脂肪・高たんぱく質のものです。魚であれば白身魚、まぐろ(赤身)、かつおなど、肉であれば皮なし鶏肉、牛、豚もも肉またはヒレ肉などです。



○肝機能が低下していると、ビタミンやミネラルの吸収が悪くなるので、これらの供給源となる野菜や果物なども摂るようにします。

野菜は副菜としてだけではなく、主菜に付け合せたりいっしょに炒めたりして、1食100g以上を目標にしましょう。



○肝臓の機能を高める働きがあるタウリンを含む食品を取り入れましょう。

貝やいか、たこなども高たんぱく質食品ですが、タウリンも豊富に含まれているのが大きな特徴です。タウリンは熱に強いので、刺身以外でも、焼いたり炒めたりしても効率よく摂れます。ただし水溶性なので、煮る場合は汁ごと食べられる料理がおすすめです。



脂肪肝の場合は食事や飲酒の制限を

○食べ過ぎが原因のとき

肥満であることが多いので、低エネルギー食にして肥満を解消します。また、夕食過食にならないように心がけましょう。運動も取り入れると効果的です。

○お酒の飲み過ぎが原因のとき

禁酒と同時に、低栄養にならないようバランスよく食べることが大切です。なかなか禁酒が出来ない人は、1ヶ月間の飲酒総量を減らしたり、外での飲酒を控えることから始めましょう。また、塩分の少ないおつまみを選びましょう。

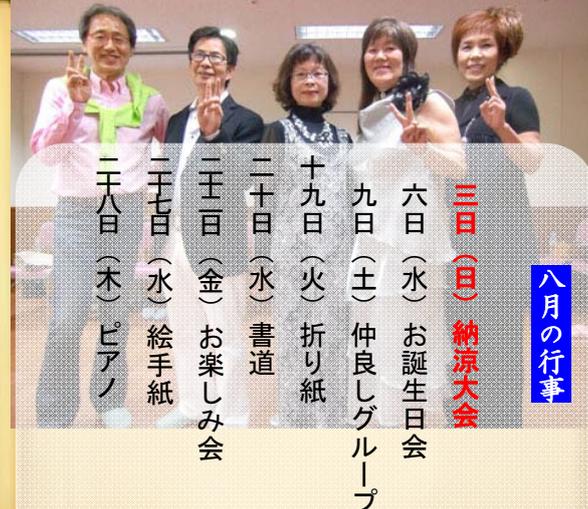
4・5月にご協力いただいたボランティアの皆様
(ご協力ありがとうございました。)

(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 |
| お楽しみ会 | : 北原節子、荻野和恵、須貝敏子、中南正、
中南ヒロ子、一宮みつる、岩本吉厚、
宇都宮望 |
| 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、楠本恵子
橋本恵美子、鎌倉光子 |
| ウクレレ&ハワイアン | : ワイオリ&エ・ママ・ウクレレ |
| 落語 | : 月亭太遊 |



お楽しみ会 5月16日(金)
全員で「茶摘」を合唱しました



八月の行事

※予定は変更になる場合があります。

研修報告

オリゴ糖研修 4月16日(水)～4月18日(金)



~~~~高齢者の3分の1が便秘で悩んでいるというデータがあります！~~~~

さる4月16日・17日・18日の3日間、全職員を対象に《オリゴ糖研修》を実施しました。高齢者の悩みの一つに便秘がありますが、実に高齢者の3分の1(圧倒的に女性に多く見られます)が便秘であるというデータがあります。原因としては①運動不足②筋力低下③直腸が太くなりいきむ力が弱くなる④消化する力が弱くなる⑤反射神経力の低下により直腸や肛門の感覚が鈍くなるなどが挙げられますが、高齢者介護施設にとってご入居者の便秘対策は排泄という直接的なことだけではなく、極めて重要な介護上の施策になっています。

研修では最初に下剤の常用によるリスクの説明がありました。特にアントラキノン系下剤を長期間常用した場合、腸の色素沈着(大腸メラノーシス)を起し、大腸が伸びたゴム状態になります。どうしても運動をする機会がない環境下で、当施設ではできるだけ下剤を使用しない形での便秘解消に努めるため、ご入居者・ご利用者には朝起きがけにコップ一杯の水を飲んでいただく他に、オリゴ糖を摂取していただいております。

ところで、一口にオリゴ糖と言っても何種類もあります。その中でも【乳果オリゴ糖】は効果が期待できる最少必要量が他と比較して少なくすむ特徴があり、また、糖尿病の方でも小腸で吸収されないため、血糖値にほとんど影響を与えない特徴を持ちます。もちろん【乳果オリゴ糖】の最大の働きは、胃液や小腸の消化酵素で分解されることなく大腸まで到達し、ビフィズス菌を増やしながらか腸内環境を整えることにあります。近年の研究で人間の免疫力のほとんどが大腸の機能に関係することが判明しておりますが、ビフィズス菌の効能には免疫力の向上の他、発がん物質の分解、下痢の予防、ビタミンの産生、腸内の腐敗抑制などがあります。

それでは【乳果オリゴ糖】の摂取によって、腸内でどれくらいビフィズス菌が増えるかと言うと、老齢期でも人の腸内には1500億個～1兆5000億個のビフィズス菌が存在しており、摂取量にもよりますが、それが3000億個～3兆個まで増加します。よくTVCMで“腸まで届く”と宣伝していますが、逆に言えば、口からビフィズス菌を摂取しようとしても大腸まで届かないことがあるからで、届いたとしても外から摂ったビフィズス菌はなかなか腸内に定着しにくいことがわかっています。

### 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せようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願致します。



~~郷だよりは8月号より毎月発行に戻ります~~

『大河 軍師勘兵衛』の視聴率が伸びません。明確な要因は不明ですが、戦国時代の三傑である信長/秀吉/家康の活動圏を基軸とするエリアからやや外れた地域を舞台に物語が進展しているのもその一つであると思います。尚、『郷だより』ですが、8月号より毎月発行に戻ります。

4月末で地域サポート型特養の兵庫式見守り契約者数が100名を突破しました(18施設合計)。100名というのは1施設の入居者数に相当する数ですから、少し大きさに言えば施設が1つ新設されたレベルのご利用者数になったということです。

この背景にあるのが一人暮らし高齢者数の増加です。全国の一人暮らし高齢者数は2010年で498万人でしたが、2035年には762万人になると推計され、50%以上の増加率です。まさに、激増する高齢者の一人暮らしという状況になっています。高齢者人口に占める一人暮らし高齢者数の割合は全国で16.4%、兵庫県では18.7%です。さらに西宮市では、20.6%となり、女性の場合は26.6%であり、西宮市の高齢者の5人に一人(高齢女性の4人に1人)はお一人暮らしということになります。

#### 【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

お一人暮らしの高齢者はどうしても家にこもりがちになり、ある調査では会話が2～3日に1回以下という方が3割から4割にも達するという事です。



兵庫県が推進する地域サポート型特養の趣旨にセントポーリア愛の郷が賛同したのは、このような状況に対して施設が持つ力を何とか地域に役立てたいとの考えからです。週に1回訪問し、それ以外に電話がけをすることなどでご高齢者の健康状態を見守り、お話を傾聴したり、援助を差し上げたりすることによって、ご本人にも、また離れて住むご家族にも安心をお届けしていきたいと願っています。

もしご近所でお一人暮らしのご高齢者がいらっしゃれば、このような手軽にできる見守りの形がある事をお伝え頂ければ幸いです。



## 山口中学校トライやるウィーク

5月26日(月)～5月29日(木)



5月26日(月)午前9時前、山口中学から4人の生徒さんが、トライやるウィークのためにセントポーリア愛の郷の玄関前に集合しました。すぐに記念撮影を済ませ、早速特別養護老人ホームの役割と仕事内容に関して説明をし、昼食を挟んで午後からご入居者が生活しているフロアの飾りつけをお願いしました。見本と材料を渡すと、そこは中学生はお手のもの、4名のうち一人がリーダーとなって、作業工程と製作分担を決めてさっさと切り貼りしていきました。結局3面の掲示板に綺麗なデコレーションを完成させました。

2日目は、施設にボランティア活動に来ていただいたハワイアン&ウクレレの演奏を鑑賞してもらいました。特養がいくら生活の場であるとはいえ、ボランティアの方々に来ていただき、歌舞音曲や落語、和太鼓に阿波踊りと何も娯楽がなければ毎日が退屈になってしまいます。実際のボランティア活動とご入居者・ご利用者の反応をま近で見ることが出来たのもいい経験になったでしょう。公演後に4人は出演者と記念撮影をしました。

だいぶ慣れた頃の3日目にはご入居者と一緒に野菜の「オクラ」を使って絵手紙の製作をしました。オクラの輪切りを使ってスタンプしていくとうまく紫陽花になるという仕掛けですが、4人はご入居者・ご利用者も感心するほどの作品を披露しました。

最終日は、施設のテラスで育った玉葱の収穫をしました。合計100個以上の玉葱が採れましたが、普段車椅子の生活をしているご入居者・ご利用者が身を乗り出して玉葱を抜く姿に少し驚いた様子でした。最後は収穫した玉葱を前に記念撮影、あっという間の4日間が終わりました。今年は全員運動系のクラブ活動に所属する活発な4人に参加してもらい、こちらが提供した昼食も完食してくれました。惜しむらくはもうあと3日ばかりあれば、もっと高齢者といろいろな話が出来たに違いありません。