



昨年の納涼大会の様子



周囲に掲載した写真は7月6日(日)に実施しました【七夕会】の様子です。

正面玄関に置いた大笹には、今年もご入居者・ご利用者、ご家族が短冊に託した願い事が所狭しと飾られておりました。この日ご用意したお弁当は「韓国風太巻き」でした。季節を感じて頂くように少しの量でしたが、鱧の天麩羅も添えてあり、ご家族からは「美味しかった」と好評をいただきました。



この日はゲストにプロ歌手のさくら悦子さんをお招きし、「さくら悦子ショー」が盛大に開催されました。この日、悦子さんは暑い中体調がすぐれないにもかかわらず、無理を押しして最初から最後まで笑顔を決めずご出演頂きました。感謝申し上げるとともに、流石のプロの歌声に観客は魅了されました。紙吹雪が舞い散る中、『あんこ椿は恋の歌』『佐久の鯉太郎』『河内男節』『あばれ太鼓』『高原列車は行く』『好きになった人』を熱唱くださいましたが、河内男節の曲がかかった際、ご利用者から「私に歌わせて欲しい」とのリクエストがあり、悦子先生も是非どうぞとエスコートくださいました。尚、悦子さんは平成 25 年秋の叙勲で『藍綬褒章』を受章されており、この日お集まりいただいたご家族に理事長より受章のご報告させていただきました。



七夕会から2日後、昨年9月の敬老の日会にもおいでいただいた落語家六甲八T彦さんが来演されました。六甲八さんは八多太鼓の名手としても知られ、この日は落語だけではなく、太鼓も演奏していただきました。



### 〜〜認知症を予防する3つの方法〜〜

新聞やテレビの報道によると、アルツハイマー型認知症の減少は脳卒中や心臓病の減少と関係があることがイギリスでのこの20年の調査でわかってきたようです。血圧をコントロールし、肥満にならない、つまり、①ウォーキングなどの軽い運動を行い、②食事は減塩に気を付け、③禁煙により血管の老化を防ぐことです。この3つの方法により、認知症を防止することが出来るようになります。特に運動の習慣は大切な予防の要素の一つです。有酸素運動により、肺・心臓・頭の血の巡りを良くすることで認知症を防ぐことには説得力があります。



【理事長 北嶋勇志】

認知症は予防できる病気です。今回12回のシリーズで予防法について鳥取大学医学部教授、浦上克哉先生の本よりご紹介します。

言葉のキャッチボールが脳の神経細胞を活性化します。会話中は脳の中で膨大な神経細胞が活発に動いています。相手の表情や態度を観察する。相手の話しを理解し、その返答を考える。このような人間特有の高度な脳の働きを高次機能と呼びます。認知症は、この高次機能が障害を受ける病気です。色々な人と毎日お喋りを楽しむことが神経細胞を鍛え効果的な認知症予防になるのです。但し、もともと無口な人が無理に話をしようとする必要はありません。また、暗い話題が多いと、気分が沈んでしまって逆効果の場合もあります。本人が笑顔で気持ちよくおしゃべりを楽しむことが大切です。



お喋りを楽しむためには、健康な歯と口を保つことも大切です。歯が少なかったり入れ歯が合っていないと、発音が悪くなり相手にうまく言葉を伝えられません。

それが原因で会話を控えようとする事があります。また、耳の健康も大切です。相手の声が聞き取りづらいと、話がかみ合わず、聞き返すのを遠慮して会話が減ってしまいます。耳の掃除をするだけでよく聞き取れるようになることもあります。老化などで耳が遠くなった人には補聴器が役立ちますが、認知症になると使い方を覚えられなかったり、失くしてしまう事があるため、早い目に使い始めて慣れておくとい良いでしょう。



#### 会話のきっかけに困ったら

- ①趣味の話し ②健康状態 ③好きな食べ物
- ④天気や季節の変化 ⑤ニュースや旅行
- ⑥住んでいる場所や故郷
- ⑦仕事等相手に聞く事から始めてはいかがでしょうか。



次回は「料理のレパトリーを増やそう」をお届けします。

## ちょっとした工夫で夏バテを予防しましょう！

管理栄養士 前田佐江子

体がだるい、食欲がわかない、夜眠れない、めまいや頭痛がするなどが、典型的な夏バテの症状です。暑い室外と冷房の効いた室内を行き来するとその温度差がストレスになって自律神経が失調したり、体温の調節機能が不調になったりすることがおもな原因だと言われています。

それに加えて、冷たいものばかり飲んだり食べたりクーラーや扇風機の風にあたってばかりいる、などの暑さを避けようとする行動が、夏バテの症状をいっそう強めます。



食欲不振も放っておくと栄養不足でますます体力力が失われます。少量でも栄養バランスを考えた食事を摂りましょう。食べやすいからと、そうめんだけの食事にする、エネルギーの転換に必要なビタミンB群が不足し、汗で失われたミネラルや体力の回復に必要なたんぱく質も不十分になります。



そこで、**ビタミンB1(魚介、肉、卵、大豆製品など)**の働きを高める**イオウ化合物(にんにく、にら、ねぎなど)**や、暑さのストレスで消耗されやすい**ビタミンC(野菜、果物など)**を意識的に摂りましょう。麺類には肉、魚、野菜などのおかずを加える。具や薬味をたっぷりにするなどの工夫をすると良いでしょう。

### 効果的な食べ方

#### ○たんぱく質はビタミンB6と一緒に

たんぱく質が体内で分解、再合成されるためにはビタミンB6のサポートが必要です。魚や肉などの動物性食品にはたんぱく質もビタミンB6も多く含まれるので効率的です。他ににんにく、ピスタチオなどにもビタミンB6は豊富です。



#### ○ビタミンB1とイオウ化合物を組み合わせる

ビタミンB1もイオウ化合物ももとは水溶性ですが、これらが結合すると脂溶性の物質になります。水に溶けにくく、熱にも強いので、調理損失はあまり気にする必要がありません。糖質やビタミンB1が多いパスタや玄米に、イオウ化合物が多いにんにくやねぎを組み合わせた料理は、糖質のエネルギー代謝が非常に高まります。他に豚肉、うなぎにビタミンB1は豊富です。



#### ○野菜や果物からビタミンを効率よくとりましょう

食欲不振のときは野菜や果物をフレッシュジュースにし、ビタミンCなどの栄養成分を丸ごととりましょう。



6・7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	: 神戸陽、神戸喜代美、曾谷蓉子、中南正、 中南ヒロ子、檜崎房子、城之内マコ、 城之内明、陰山君代
なかよしグループ	: 西村敦子、竹下夏子、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
社交ダンス	: 櫻間光彦、布袋健二郎・恭子ご夫妻
落語	: 六甲八T彦
マンドリン	: アンサンブルムゲット (代表 村上省一)
和太鼓	: 三木和太鼓塾 (代表 大須賀州司)



お楽しみ会 6月27日(金)  
全員で「青い山脈」を合唱しました



二十五日(木)	ピアノ
二十四日(水)	絵手紙
十九日(金)	お楽しみ会
十七日(水)	書道
十六日(火)	折り紙
十五日(月)	山口中出身デユオ
十三日(土)	仲よしグループ
十一日(木)	車イスダンス
七日(日)	敬老の日会
三日(水)	お誕生日会

九月の行事

※予定は変更になる場合があります。

研修報告

理事長主催の内部研修で介護保険制度に関する2015年改正の論点について説明がありました

2014年6月18日、医療・介護総合推進法が成立しました

2014年6月18日、医療・介護総合推進法が成立しました。2015年4月以降、順次施行されます。介護保険制度にかかわる改正の論点は以下の通りです。

1. 利用者負担の増加

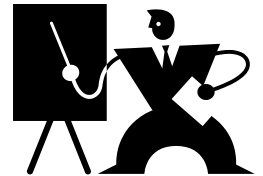
現在介護保険の利用者負担は一律1割負担ですが、単身で280万円以上、夫婦で359万円以上の所得がある人は2割負担になります。2015年8月から施行されます。

2. 特養の入所基準の厳格化

現在の制度では、特養入所基準は要介護度『1』以上となっています。しかし、2015年4月より例外規定はありますが、原則介護の必要性の高い要介護度『3』以上の人しか入所できなくなります。但し、既に入所している要介護度1・2の人はそのままとなります。

3. 特養での食事代・居室代補助

現在、特養では所得に応じて食費や居室代を補助する制度があります。住民税を課税されない世帯を低所得者としていました。しかし、預貯金を多く持っていたり、非課税の遺族年金を多くもらっていたり、配偶者が十分な所得を得ていても世帯分離することで補助を受けることが出来ました。そこで2015年8月からたとえ住民税非課税の低所得者でも、預貯金が単身1000万円以上、夫婦で2000万円以上あれば補助を受けることが出来なくなります。



ごちそうクラブ

7月22日(火) ぶっかけうどん

1階南

7月22日(火)、1階南あじさいユニットで“ごちそうクラブ”が開催されました。今回の企画は『ぶっかけうどん』。梅雨もあけて酷暑到来という時期にぴったりの企画となりました。うどん麺も既製品を使うのではなく、小麦粉から作りました。出汁も干しいたけ、昆布、鰹節からとりました。ご利用者・ご入居者は麺づくり・出汁づくりに昔台所に立たれていた頃を思い出し、わいわい言いながら楽しそうにされていました。完成したぶっかけうどんは昼食として食されましたが、味も上出来だったようです。



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。



〜ボランティアの方々に助けられています〜

特養はデイサービスと違い、生活の場になりますから、毎日のようにレクリエーションがある訳ではありません。だからこそ、ボランティアの方々が来てくださる日をご入居者・ご利用者は楽しみにされます。この度、絵手紙の中川様、お楽しみ会の中南様の長年の功労に対して西宮市より表彰されました。

平成 26 年 6 月 27 日に地域サポート型特養認定証交付会が開催されました。今回新たに 10 施設が地域サポート型特養に認定され、合計 28 施設となりました。この数は今後さらに増えていくでしょう。セントポーリア愛の郷においても最近では地域サポート型特養を新たに検討中の他の施設の方からお問合せやご訪問を受けています。社会福祉法人は株式会社との比較において今後ますます公共的な貢献活動が求められます。兵庫県において地域サポート型特養は社会福祉法人が行う貢献活動としてますます重要な位置を占めていくことになりそうです。

施設数が増えただけではなく、各施設のご利用者数も増えています。前回のこのコーナーで利用者数合計が 100 名を突破したことをお知らせしましたが、今後さらに増えていくことは間違いありません。

地域サポート型特養としてセントポーリア愛の郷が提供する見守りサービスも地域の関係者の方々に理解が広がり、幸いなことに高い評価を受けております。低料金で手軽に始められ、しっかりと見守ってもらえて安心だというご感想もいただいております。そのような期待にお応えできるように担当スタッフは今後もこの貢献活動を充実したものにしていきたいと願っております。



### 【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



## 地元の名店

### 雲凌軒（西宮市山口町）



復活シリーズ【地元の名店】の嚆矢を飾っていただくのは山口町下山口にある『雲凌軒』さんです。取材させて頂ききっかけとなったのが読売テレビ『街かど☆トレジャー』で紹介されていたのを観たからです。

この店の看板商品が「あなたの街の逸品コンテスト認定品」「西宮いいもの認定商品」「地産地賞にしのみや選定商品」となっている焼鯖ずしです。此処に店をかまえられて約 40 年。自慢の焼鯖ずしはノルウエー産の鯖に徳島県産の昆布、お米は地元山口産を使った逸品です、是非とも肉吸とともにご賞味ください。店主の辻井さんも大変ささくの方でリピーターが多いと言うのも頷けます。

#### ■雲凌軒（うんりょうけん）

西宮市山口町下山口 4-10-2

営業時間 10:00~18:30（夏季は 19:30 まで）

定休日月曜日

焼鯖ずし/1,500 円（税込） 肉吸/200 円（税込）

## 西宮市長表彰

7 月 23 日（水）



7 月 23 日（水）、表彰資格としての 5 年以上という長きに渡ってのボランティア活動が認められた中川孝一様（絵手紙）と中南正様（お楽しみ会）が、西宮市長より「平成 26 年度社会福祉にかかる市長表彰」を受けられました。西宮市からは、市長代理として、健康福祉局局長が来られました。

中川様には月 1 回絵手紙の指導をして頂いております。官製はがきの裏にあらかじめ四季折々の花鳥の下絵を印刷したものに水性色鉛筆で彩色していくもので、完成した作品をご入居者・ご利用者のご家族に一言添えて出されますので大変喜ばれています。また中南様が代表をされているお楽しみ会はプロ顔負けの歌唱力集団で、懐メロを聴かせたり、時にはご入居者・ご利用者と一緒に唄ったりと、毎回盛り上がりを見せる内容となっています。尚、今回はお二方の表彰となりましたが、他にも多くのボランティアの方々に支えられてセントポーリア愛の郷の運営が成り立っております。この場を借りてボランティアの皆様方に感謝申し上げます。