

### 愛の郷だより

**VOL.89** 

平成26年9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





周囲に掲載した写真は8月3日(日)に実施しました【納涼大会】の様子です。毎年多くのボランティアの方々にご協力いただき盛り上げていただいております。今年も大正琴、カラオケ、社交ダンス、日本舞踊、尺八、そして毎年ご入居者から「可愛い!」と声があがるバンビちゃんも総勢17名で来ていただきました。大正琴は1ヶ月前の出演交渉でありましたが、





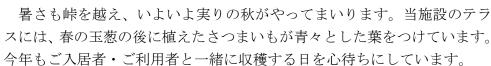
快諾いただき、息のあった 5 名の演奏はご入居者・ご利用者の心に響きました。日本舞踊は、きれいなお召し物に加え、日本舞踊の持つ繊細かつ優雅さを思う存分表現いただきました。さらに六甲ソシアルダンスは納涼大会初参加、懐かしいルンバやタンゴの曲に思わず、足を動かすご入居者・ご利用者もおられました。そしてお楽しみ会の皆様には自慢の喉をご披露いただきました。今回御協力頂きましたボランティアの皆様には、この場をお借りして感謝申し上げます。





またこの日、ボランティアの皆様に混じって、当施設の1年目職員4名によるダンスも披露、最初の1曲で4人全員がサザエさんの輪郭のお面を被った状態で登場し、マツケンサンバを踊りましたが、続く2曲目では素顔を見せるという演出をしておりました。一方、音楽療法士で構成するバンド"チロル"は、『風のとおり道』とオリジナル曲『ホライズン』・『ハッピースープ』を演奏しました。









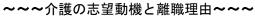














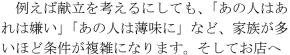
【理事長 北嶋勇志】 8月3日納涼大会

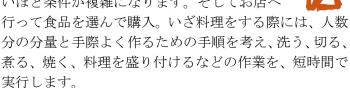
介護の仕事を志望した第一位の理由は「働き甲斐がある仕事」、第二位は「今後もニーズがあるから」、第三位は「人や社会に役立つから」です。反対に離職理由の第一位は「人間関係の問題」です。第二位は「法人・事業所の理念や運営のあり方に不満」です。「収入への不満」などは介護業界だけの離職理由ではありませんが、離職理由の第二位である上記の「経営理念や施設の運営方針に不満だから」というのは介護業界だけに見られる現象です。まずは人材の育成をしっかりと行い、コミュニケーションを大切にして、理念を浸透させる努力が経営者に求められています。

#### 手際よく作って判断力や実行機能を評価

#### ●料理は、考えて手際よく実行する高度な作業

献立を考えて料理を作り、食卓に並べるまで の一連の作業は非常に高度で、様々な判断力や 実行機能が要求されます。





このように料理は頭を使い、指先を使い、買い物に足も使い、あらゆる要素が脳を刺激し、認知症予防に効果的と言えます。

#### ●楽しみながらチャレンジ

予防効果を高めるには、初めての料理や少し手の込んだ料理にチャレンジし、レパートリーを広げましょう。 食器に凝ったり、食卓に花を飾ったり、テーブルクロスを変えるなど、ちょっとした演出で華やいだ気分になれますよ。

料理に慣れている人は、例えば料理を作りながら使い終わった道具を洗うなど、二つ以上の作業を同時に行うと、脳の注意分割力を鍛える効果があります。

#### ●台所作業は出来るだけ自分で続けるようにする

認知症になると、以前は出来てい た料理の段取りが悪くなったり、 ミスが増えたりします。

かと言って、台所作業を全くしなくなると、脳への刺激がなくなり、 認知症がさらに進行しかねません。

例えば、同居するお嫁さんが気を使って料理を引き受けてくれることもあると思いますが、進行予防のためにも、できる事や、楽しめる範囲の料理は続けましょう。

最近は男性もお料理教室に行かれる方が増えている ようです。



#### 余談で<u>すが・・</u>・

歯周病の予防と治療が認知症予防に、 奥歯が1本抜けると、噛む力は半分になると言われています。

歯が抜け落ちる最大の原因は歯周病です。歯周病は、歯周病菌が口内にたまることでゆっくりと進行し、脳卒中や認知症にも関わる危険な病気です。早くからの予防と治療が大切です。

次回は「バランスよく栄養をとろう」 をお届けします。

#### セントポーリア愛の郷の元気の素『空芯菜(クウシンサイ)』

管理栄養士 前田佐江子

5 月の初めに、セントポーリア愛の郷の屋上テラスの一角に 空芯菜の種を蒔きました。7 月の中頃からグングンのびて今も 真っ盛りです。収穫してもわき芽が伸びて何度も楽しめます。

空芯菜は葉物が少ない夏から秋にかけて重宝する野菜です。 茎の中が空洞になっていることから「空芯菜」と呼ばれます。

茎はシャキシャキした歯ごたえで、葉にはぬめりがあります。 味はクセがなく、炒め物や和え物、スープなど、さまざまな調理法が楽しめます。

東南アジアではポピュラーな野菜のひとつで、炒め物でよく 利用されます。

「中華」ではオイスターソース、 「タイ」ではナンプラーと一緒に 炒めます。





栄養的にはβ一カロテン、ビタミンC、 葉酸などのビタミン類や、カリウム、鉄 などのミネラルが豊富で、夏バテ予防、疲労回復 など夏の健康維持に役立ちます。特に鉄や葉酸が 多く含まれているので、貧血予防にも効果が期待 できます。



セントポーリア愛の郷では収穫した空芯菜を、豚肉と一緒に炒めたり、お浸しにしたりとご入居者に味わっていただいていますが、なかなか評判が良く、「珍しい野菜やね」「シャキシャキしておいしい」「初めて食べたわ」など会話も広がり、楽しんでいただいています。



#### 8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。)

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 :畑 良雄、北岸洋子、一宮みつる、中南正、

中南ヒロ子、菊池弘子

なかよしグループ : 西村敦子、竹下夏子、仲 村枝

平本弘美、山田明子、鎌倉光子、

渡邉ナツ子





#### 音楽療法

#### 8月16日より当施設の中原大輔が専任の音楽療法士となりました

#### ~~~セントポーリア愛の郷の音楽療法が新体制になりました~~~

この度音楽療法が新体制となり、先駆けて私中原が専任の音楽療法士となりました。

これからは、更にご入居者の方に音楽でアプローチする機会が増え、私自身の一つの目標が叶い ました。先日、すみれ台の公民館で認知症予防教室に参加させていただくことがあり、短い時間 でしたが、パーカッションを用いて参加者の方とセッションさせていただきました。これからは 施設だけでなく、地域の高齢者の方々にも音楽の楽しさを知って頂きたいと思っております。ま すます音楽療法の出番やニーズが増えてくることに期待して、セントポーリア愛の郷で生活され ている方はもちろん、地域の方に良質な音楽とセラピーをお届けできるよう、頑張ってまいりま す。母校徳島文理大学に何度も足を運び、恩師である井村主任講師・千葉講師からセントポーリ ア愛の郷が目指すべき音楽療法に関して多くのご指摘ご助言を頂きました。



今年は新しい音楽療法士の仲間が3名が加わりました。徳島文理大学出 身者が4名、武庫川女子大学出身者が2名の6名体制です。是非セントポ ーリア愛の郷の新生音楽療法チームにご期待ください。郷だよりには活動 1 の内容を掲載していく予定です!今後ともよろしくお願いいたします。





#### ごちそうクラブ

#### 8月8日(金) 手打ちうどん&フルーツポンチ

8月8日(金)、1階北で、"ごちそうクラブ"が開催されました。今回の企画は『サラダうどん&フルーツポンチ』で した。フルーツポンチは清涼感に溢れ、色とりどりの季節のフルーツがてんこ盛になっていました。メインのサラダう どんも見た目が爽やかで、麺も小麦粉から手打ち、出汁も干ししいたけ・昆布・鰹節からとりました。うどんの麺打ち はなかなか力のいる作業でちょっと苦戦されていた方もおられましたが、やはり料理を作るということは女性には大変 刺激になるようで、麺の上に盛り付ける野菜の配置までこだわっておられました。



#### パン バイキング 8月11日(月)→1階 / 8月20日(水)→2階 / 8月25日(月)→3階

8月、3日間にわけて『パン・バイキング』を開催しました。アップルパイ・ミルクボーロパン・ドーナッツの3種類 をご用意いたしました。戦前のお生まれの高齢者の方はごはん党の方が多いのかと思いきや、パンが大好きという方がと ても多く、かご一杯のパンに、「おいしそう!」との声がわき上がり、皆さんお目当てのパンに手を伸ばされていました。



#### 認知症予防教室が開催されました!

7月29日(火曜)に西宮すみれ台弐番館にて「認知症予防教室」が開かれました。これは地域サポート型特養としてセントポーリア愛の郷が西宮すみれ台自治会と共催させて頂いたものです。地域サポート型特養は見守



音楽療法士 2 人の指揮で楽器演奏されている皆様

りサービスを実施することとならんで、地域交流活動 としてこのような教室を開催し、地域の皆様が在宅で できるだけ長く暮らしていただけるように、教育啓発 活動も行っております。 今回の認知症予防教室の進行は、主催者を代表して西宮すみれ台自治会の岡田会長のご挨拶から始まりました。続いて、社会福祉法人緑峯会北嶋理事長より「①社会福祉法人の地域貢献」について、さらに「②認知症の現状と対策」(嘉戸相談役)、「③認知症の症状と予防」(医務課黒崎課長(看護師)、最後に「④音楽を使った認知症予防」(中原・大坪音楽療法士)、そして希望者対象に「⑤認知症診断」と盛り沢山な内容でした。参加された皆様は熱心に話を聞かれ、プログラム③後半で認知症予防体操をされ、プログラム④では楽器を使ったり、手拍子を用いたり、歌を歌ったりして、大変楽しく予防のアクティビティをされていました。

今後も、セントポーリア愛の郷が持っているノウハウを地域の皆様に役立てて頂けるような交流活動を続けてまいります。どうかご期待ください。

#### 【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





#### 10月2日(木)、ご入居者を対象に結核予防のためのレントゲン撮影を行います。

# お誕生日会 8月6日(水)

8月のお誕生日会では9名のご入居者のバースディをお祝い致しました。その中には1923 (大正12) 年生まれの今年8月で満91歳になられる方もおられました。この年の9月に関東大震災がありました。同年生まれの有名人には、三國連太郎さん、西村晃さん、三波春夫さん、司馬遼太郎さん、遠藤周作さんがおられます。

お誕生日会ではお祝いの歌を唄った後、趣向を凝らしたバースディカードに書かれたお祝いの言葉を理事長が読み上げます。皆さん少し恥ずかしそうにされながらも、笑顔で受けとられる方や、感激して涙を流されて受けとられる方もおられます。

## セントポーリア愛の郷がこの度月刊誌の取材をうけました 8月8日(金)

さる8月8日(金)、セントポーリア愛の郷は全国社会福祉協議会が発行する『ふれあいケア』という月刊誌からの取材を受けました。『ふれいあケア』の巻頭に、カラー写真をふんだんに使用した【ふれいあい訪問】という日本全国から特養をピックアップして紹介する企画があり、今回セントポーリア愛の郷が選ばれました。

取材に来られたのはライターの河原さんとプロカメラマンの野田さんのお二方、さすが河原さんは全国の特養を取材されている関係で、鋭い質問をされ、野田さんはプロカメラマンらしく、撮影される前に声掛けをしてやわらかい表情を導き出してからシャッターを押されていました。

#### 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。



#### ~~~音楽療法士と地域貢献~~~

7月29日(火)、すみれ台弐番館でセントポーリア愛の郷主催の『認知症予防教室』を開催した際、参加されたすみれ台の方々のご協力も得て音楽療法の一端を紹介させて頂きました。地域貢献は今後特養に課せられた大きなテーマですが、当施設が兵庫県の地域サポート型特養に認定されていることに加え、音楽療法士が6名在籍していることは今後の活動に大きくプラスになるものと確信しています。