



秋祭の季節

上記の写真は敬老の日会に来ていただいた地元八多太鼓の皆様



さる 9 月 7 日（日）セントポーリア愛の郷では敬老の日会が開催され、この日、中川俊彦さんが代表を務められる【八多太鼓】の皆様にご公演に来て頂きました。公演時間は 40 分でしたが、会場は立ち見まで出るほどの活況を呈し、終了後に、観覧されたご入居者・ご利用者は、「おなかに響いて心地良かった」と口々におっしゃっておられました。

公演の中では、地元北区八多町の歴史や風景を織り込んだ『八多音頭』が披露されました。原曲は昭和 8（1933）年に八多小学校の先生らによって作られ、平成 4（1992）年に改訂されました。原曲版の歌詞には、{八多のお米とヨーイヤサ 親御の意見 かめばかむほど味が出る}とあり、八多の里が有数の米どころであったことが伺われます。また改訂曲版の歌詞{黒甲の峰に名残とどめる奥蔵寺}に登場する【奥蔵寺】とは、八多町附物にあった寺で、現在は廃寺となっている他、また同じく改訂曲版の歌詞{三条小鍛冶の里に平和の花が咲く}の【三条小鍛冶】とは平安時代中期（10 世紀）に三条宗近の名で実在した人物を指し、都で活躍した腕利きの刀工で、八多神社を厚く信仰したと言われていいます。

八多音頭の前には中川俊彦さん、東晴美さん、瓜生浜子さん、見取美智子さんの 4 名による勇壮な和太鼓『序の打ち』『破の打ち』『急の打ち』に加えて『要打ち』が披露されましたが、さきの 3 つは、平成 7（1995）年に、要打ちは平成 9（1997）年に作成されたものです（『八多太鼓公式 HP』から）。最後は観覧者とともに、『四季の唄』を歌いました。今年 7 月には三木和太鼓塾のご一行にも来演して頂きましたが、和太鼓はご入居者・ご利用者に人気の演目となっております。



〜〜〜介護は素晴らしい仕事！〜〜〜



【理事長 北嶋勇志】
9 月 7 日敬老の日会

介護は人を寝たきりの状態から歩ける状態に変化させることが出来る素晴らしい職業だと思います。例えば、廃用症候群に陥っていたご老人をピアノの練習をして頂くことによって、立派に歩行出来て日常生活を送って頂くことになった事例もあります。実は昔その人はピアノの先生だったのです。これは医学の世界では難しい事象ですが、介護の世界だからこそ出来ると自負する現象です。全職員に常にご入居者の行動にアンテナを張り、介護する喜びを知り、介護の奥深さを知ってもらいたいと思います。このような働き甲斐のある世界により多くの人達が飛びこんでくれることを切に願っています。

さまざまな食品を食べて脳も体も元気に！！

●生活習慣病が認知症のリスクを高める。

栄養バランスの良い食事は、運動、休養と並ぶ健康の柱の一つです。食生活が乱れると、必要な栄養成分が不足したり、塩分やカロリーの摂り過ぎになりがちです。そこへ運動不足やストレス、喫煙習慣などが加わると、高血圧症や脂質異常症、脳血管障害、心臓病、糖尿病などの生活習慣病になりかねません。



●栄養不足から認知症になる例も。

必要な栄養成分の不足が、体のさまざまな機能を低下させ、老化を早めて認知症の発症リスクを高める事もあります。

特に、認知機能や活力の維持に関係が深いビタミン類の不足は要注意です。なかでも葉酸とビタミン B12 は、欠乏すると脳の神経細胞の活動が低下します。また、カルシウム不足で骨が弱くなりつまずいただけで骨折して寝たきりになったため認知症になる事もあります。

●たくさんの食品からさまざまな栄養成分を。

栄養バランスを整えるためには、朝昼夕の3食をしっかり摂る事と、なるべく多くの食品を食べる事が大切です。肉類や魚介類、野菜・果物、豆類や乳製品などをまんべんなく、理想は「1日36品目」です。



アルツハイマー型はもともと欧米人に多い認知症でした。それが日本人にも増えてきたのは、日本人のライフスタイルの西洋化、特に肉類中心の食生活が影響していると考えられます。

魚介類や野菜類が不足しがちな人は、意識して食べるように心がけましょう。

現在、低カロリーで栄養バランスの良い和食の健康効果が見直されています。認知症を予防する観点からも、和食はお勧めです。



予防効果アップのポイント

- ①1回の食事の品数をなるべく増やす。
- ②同じ食品に偏らずに多種類をまんべんなく食べる。
- ③たくさん食べたなら、その分運動をしてカロリーを消費する。
- ④栄養成分の摂取をサプリメントに頼らない。
- ⑤「認知症に効く」と言われる食品ばかり食べない。
- ⑥肥満、高血圧、高血糖、脂質異常を予防・改善する。
- ⑦糖尿病の人は治療を怠らない。

次回は「運動を習慣化しよう」をお届けします。

食事を少し意識してがん予防

管理栄養士 前田佐江子

これさえ食べていれば、確実にがんを予防できる食品があるわけではありません。しかし、バランスよく食べる、野菜・果物を切らさない、塩分控え目の食事を続けることは、がん予防として推奨できます。



1.野菜・果物を毎日欠かさずたべましょう。

野菜と果物を合わせて1日400g～500g程度を目安に、「野菜を小鉢で5皿、果物を1皿くらい」食べましょう。量をたくさん食べる事より、毎日欠かさずに食べる事が大切です。



2.塩分をできるだけ控えましょう。

日本人に最も多い胃がんを予防するうえで、塩分の摂取量を控えることは有効です。また、高血圧予防など循環器疾患のリスクを下げることにもつながります。

3.大豆・イソフラボンの効果

日本人が日常的に慣れ親しんでいる大豆製品（豆腐、納豆、油揚げなど）の成分であるイソフラボンには、乳がんや前立腺がんのリスクを下げる可能性が示されています。



4.緑茶・コーヒーの効果

緑茶を飲む習慣の多い日本人ですが、緑茶をよく飲む女性には胃がんの予防効果があることが示されています。また、コーヒーをほとんど飲まない人たちに比べ、コーヒーを適度に飲んでいる人は肝がんになりにくいことも示されています。



肥満とがんのリスクについて

過度な肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病のリスクを高めていることは明らかです。ただし肥満とがんとの関係は、欧米とは違い日本人では強い関連は示されていません。むしろ痩せすぎている人のほうが、がんのリスクが高いことも明らかになっています。食べ過ぎや栄養不足の食事に注意し「太り過ぎない、やせ過ぎない」事が大切です。



運動とがん予防

運動の習慣は、大腸がん（結腸がん）のリスクを低くすることが知られています。

また、糖尿病、高血圧、脂質異常症の改善など生活習慣病の予防につながります。ウォーキングなど、無理をせず自分に合った運動を行い、ふだんの生活をより活動的に過ごしましょう。



9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 : 小倉時子、北原節子、須貝敏子、中南正、中南ヒロ子
- 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、平原多加子、辻下清一
- 車イスダンス : 吉田護、袋布健二郎
- 金平糖 : 福田香織、長岡美幸、西野高代、中山みなみ
- バトン : 山本弘子代表 (秀明バトントワリングの皆様)



お楽しみ会 8月22日(金)
4人のご入居者・ご利用者が独唱されました



二日(日) 文化発表会
五日(水) お誕生日会
十日(月) お楽しみ会
十八日(火) 折り紙
十九日(水) 書道
二十一日(土) 仲よしグループ
二十七日(木) ピアノ

十一月の行事

※予定は変更になる場合があります。

音楽療法

いよいよ本格始動！「療法」としての音楽療法

音楽療法士 中原大輔

〜〜音楽療法と出会うならばセントポーリア愛の郷へ〜〜

セントポーリア愛の郷の音楽療法は、これまでのコンサートでの発表を主体としたセッションと併行して、アメリカ音楽療法協会のガイドラインに沿ってご入居者の生活のニーズ(欲求)を満たすための音楽療法も展開していきます。ご入居者のニーズを汲み取り、セラピーの計画をたてた上で、実際に様々な音楽活動(歌う、動く、演奏する、聴く)を組合せ、目標達成へと向かいます。例えば「歌う」という活動は、口腔機能や内臓機能にも影響を与え、また自分の青春時代に流行った歌を歌うことで、一番輝いていた頃の自分に回帰することが出来、人生を再評価するきっかけにもなるなど様々な効果があります。

今年11月の文化発表会に行われるコンサートにご出演されるご入居者で、キーボードの担当になった方がおられます。楽器演奏の経験はないということですが、私たち音楽療法士がその方の身体状況を見た上で判断して、担当になって頂いたところ、それぞれの指がしっかりと動き、一音一音丁寧に鳴らすことができました。私たちは実際にセッションが始まる前に「アセスメント(査定・情報収集)」という作業をします。これはその先の音楽療法が成功するかしないかを左右する極めて重要な項目です。今回キーボードを担当して頂く方の場合は、そのアセスメントがあったからこそ、キーボード演奏をお願いするという結論に至り、今ではそのキーボード演奏を心待ちにしておられ、「先生、練習はまだですか？早くまた演奏したい」という積極的な様子が見られるようになりました。音楽療法は単に音楽を使ってご入居者と触れ合うだけでなく、音楽の持つ力を効果的に使うためのプランニングがより重要になります。



おやつを作ろう！

9月22日(月) “どら焼き”

1階北

さる9月22日(月)1階北で、おやつ【どら焼】を作りました。用意した材料は、ホットケーキミックス、卵、牛乳、つぶあん、ホイップクリームです。ホットプレートで生地を焼き、間に粒餡とホイップクリームを挟んで食べました。やはり自分で作ったおやつの味は格別です。出来上がったどら焼を頬張りながら、小さな茶話会がそこかしこで形成されていました。

ところでどら焼の名称の起源ですが、諸説あります。いずれにしても打楽器の銅鑼と関係があるようです。現在のような2枚のカステラ風の生地で作ったどら焼は上野の菓子店【うさぎや】で初めて考案されたと言います。

関西では一般に【三笠】まんじゅうとか単に三笠と呼んだりしますが、形状が奈良県にある三笠山に似ているからです。



地域サポート型特養が実施する見守りサービスは

①安否確認サービス、②相談援助サービス、③緊急通報対応サービスの3種類のサービスがあります。①安否確認は電話や訪問による利用者様の健康状態の確認です。③緊急通報対応はみまもりケータイを貸与して、もし緊急事態が起これば、そのケータイで通報していただき、それに対応するというものです。この2種類のサービス内容は明確です。それに対して②相談援助というのが実はどこまでさせていただくかの内容や判断が意外と難しいサービスです。

今回はその「相談援助」のあり方についてご説明できればと思います。

兵庫県が示している標準的な契約仕様(契約書別紙)によると、相談援助とは「生活に関する相談や医療や介護に関する相談をお聞きして適切な支援につなげます。また、・・悩みごと・・などに対し話し相手となり、・・適切な関係機関等への連絡・調整・情報提供を行います。(・・は中略)」と記載されています。これは簡単に言えば「利用者様のお話を聞いて、必要なら関係機関に連絡します。」ということになります。しかし、自宅の2階から大きめの荷物を持って降りたい、庭の土を少しだけ移動したい、(いずれも高齢者には危険なこと)などのご要望があるときに、そのための関係機関(つまり業者)を呼んで依頼しても結構な料金がかかり、ご利用者としては二の足を踏むことがおおいのです。介護保険を使えばよい場合もありますが、保険でカバーできないこともかなりあります。

この場合に、見守り担当(生活援助員 LSA と言います)が短時間(一応約5分以内)でできることはもちろんサービスとして行います。しかし、どんなことでも対応可能かという事になると、判断が難しくなります。地域サポート型特養の生活援助員の方々はどこまでやるべきかと悩んでいるかもしれません。またご利用者の方々もどこまで頼んでいいのかしらと思われているかもしれません。地域サポート型特養という新たな地域福祉の形のなかではこのような判断の難しさは当然起こるものです。

重要なことは、ご利用者様やご家族との信頼関係だと考えています。何か困ったことがあれば、とにかく相談してみようと思っただけの関係をご利用者の皆様と築いていきたいと願っています。見守り担当者は決して万能ではありませんが、援助できることはしっかり行い、そうでない場合も問題を解決できる方法をお示しし、ご利用者様と一緒に解決への道を歩んでいきたいと思っています。

【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



お誕生日会

9月3日(水)

大正9年は
どんな年?



9月のお誕生日会では4名のご婦人入居者のバースデイをお祝い致しました。その中には1920(大正9)年生まれの方今年9月で満94歳になられた方もおられました。この年には“職業婦人”という流行語があったように、女性の社会進出が始まった年でもありました。2月2日には東京にバスガールと言う名の女性車掌が登場し、今でもこの日はバスガールの日とされています。

お誕生日会では4人ともに元気よく蝋燭の火を消されましたが、その中のお一人は病気をしないでまた誕生日を迎えられたことを笑顔でお話になりました。また職員の岡田力彦さんも9月に誕生日があるということで、同時にお祝いをしました。

ご出演頂ける新規ボランティアの皆様を募集しています!



9月15日(祝日)には新規ボランティアさんとして【金平糖】の皆様に来演頂きました。金平糖さんはこれまで年2回のペースで来て頂いていた【クラリネットプリモ】さんとアカペラ集団【茶屋丸】さんのメンバーを中心とした混合ユニットで、4名で構成されています。全員地元山口中学と塩瀬中学の卒業生です。この日はクラリネットとアカペラのアンサンブルで坂本九の「見上げてごらん夜の星を」をご披露頂きました。

今年新たに【三木和太鼓塾】【フルーツアンサンブル・楽】と3組の新規ボランティアさんにご協力頂いております。是非私達も!とご協力頂けるボランティアさんがおられましたら、ご連絡をお待ちしています。

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い致します。



元気が出る和太鼓の音〜

7月27日(日)大須賀州司さん率いる『三木和太鼓塾』に続いて、9月7日(日)には、中川俊彦さん率いる『八多太鼓』の皆さんにおいでいただき、勇壮な和太鼓の連続打ちをご披露頂きました。観覧者からは、「太鼓の音を聞くと元気が出る」との声があがっていましたが、人間の心臓の鼓動に和太鼓の鼓動がシンクロするので気分が高揚するという説もあるようです。