



紅葉の時期が到来します

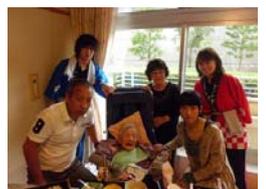


さる 10 月 5 日 (日) セントポーリア愛の郷では秋祭会が開催されました。一年に一度のブロック主催で催し物を行う機会とあって、どのブロックも趣向を凝らしたプログラムを用意しました。1 階南で観客の爆笑を誘ったのは【二人羽織】で、背後の黒子に右左と指図しながら必死に素麺を食べようとしますが、なかなかうまく行かず、素麺が鼻のあたりを何度も周回して顔中が素麺の出汁でビチョビチョになるなどてんやわんやの展開となりました。その頃 1 階北では女性介護士 3 名による阿波踊りに続き、大坪介護士扮する北島三郎や、3 名の若手男性介護士が女装してのあまり綺麗とは言えない AKB48 が登場して大いに会場をわかせました。

今年は 2 階南北ともに昨年とは内容を一新させました。2 階北は少し頭を使うゲームを行ったのに対し、2 階南は体力勝負の運動会を開催、玉入れでは観覧されていたご家族も参加し 3 チームで競い合いました。

3 階南北は毎年恒例の秋の合同運動会を挙行了しました。場所は機能訓練スペースを使用しての大掛かりなものでした。南の応援団長松浦介護士は進撃の巨人のコスプレ姿で、対する北の応援団長大垣介護士は何故だかパンダのコスプレで登場して全員で準備体操をしました。そして両軍による応援合戦が終わると、いよいよ競技開始。まず綱引きが行われましたが、2 回やっついでいずれも南が圧勝したため、北から泣きのもう 1 回が入り、再戦しましたが、またもや南が勝利しました。続く玉入れでは北が奮闘して 1 勝 1 敗のタイにもちこみましたが、最後の物渡しゲームではまたもや北は完敗し、今年の運動会はワンサイドゲームとなりました。

11 月に入ると、秋が深まり下旬からは紅葉が見頃を迎えます。京都の永観堂、奈良の談山神社、滋賀の石山寺。今年はどこに行こうか迷います。



社会福祉法人は非課税



【理事長 北嶋勇志】
10 月 5 日秋祭会

社会福祉法人には公共性と非営利性が求められています。公共性とは人的支配をしない、つまり認可制による設立、県市からの監査と監督、役員制限などの制約がある状態を指します。非営利性とは経済的支配をしない、つまり、寄付者にオーナー権が無く、配当もなく、解散した場合、財産は国のものとなります。そして行政や営利法人では対応出来ないニーズに対し、多様な福祉サービスを提供することが社会的役割となっています。今後は社会福祉法人がいかに関与できるかが問われてくると思います。このような公共性、非営利性が求められるが故に社会福祉法人は非課税という税制優遇を受けております。

体力をより強くして認知症になりにくい体質作りを!!

●適度な運動を習慣化して体力維持と認知症予防を!

適度な運動は、筋力の維持や老化の防止、生活習慣病の予防など健康作りに欠かせません。また、運動後は全身の血液の循環がよくなって、脳の神経細胞の働きも活発になり、気分がすっきりします。運動は脳の神経細胞を刺激するホルモンの分泌を促して認知機能を高めるという研究報告もあります。



逆に運動をしないと、筋力が低下して老化が早まり、転びやすく骨折しやすくなります。すると、日々の活力が低下して認知症になるリスクが高まります。

●日常生活で無理なくできる事から始めてみる!

日常生活で身体を動かす機会を増やしましょう。なるべく歩く距離を増やす、階段を使う、テレビを見ながら足の上げ下ろしをするなどでも有効です。



又、お天気の良い日には散歩やハイキングなど屋外を歩く事もお勧めです。花や緑を眺めたりその香りをかいだり、鳥の鳴き声を聞くといった五感への刺激を心掛けましょう。

●動かさなければ動かなくなる!

高齢になると、運動したくても膝が痛いなど体の自由がきかない場合があります。しかし、それは錆びてきた

蝶番のようなもので、そのまま動かさなければますます錆びて動かなくなってしまう。

若いころのように自由に体を動かすことも難しくても、しっかりと歩けるだけの筋力を維持できるようにすることは大切です。膝が悪い人にとっては階段の上り下りでの負担が大きいため一段一段、少しずつ始めてみましょう。



●生活習慣病の人はより積極的な取り組みを!

肥満や高血圧、高脂血症、糖尿病などの人は、これらの生活習慣病の悪化と認知症を防ぐためにより積極的に運動量を増やす必要があります。

予防効果アップのポイント

- ①楽しみながら習慣として長続きさせる。
- ②できる事から始め、飽きないように工夫する。
- ③黙々と歩くより、お喋りしながら歩く。
- ④景色を楽しんだり、五感を刺激するように心がける。
- ⑤体を動かすのが辛くても、少しずつ動かして錆びつかないようにする。
- ⑥生活習慣病の予防・改善を目指すなら、より積極的に運動する。



次回は「ダンスを踊ろう」をお届けします。

認知症ケアと予防に役立つ料理療法

管理栄養士 前田佐江子

最近、料理を作ることが脳の前頭前野の働きを活性化することが明らかになっています。

高齢者施設においても「料理活動」による様々な効用として、認知症の行動・心理症状 (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia: BPSD) の緩和効果や、生活の質 (Quality of life: QOL) の向上が期待できるとされています。

しかしながら、「認知症になっても料理が作れるの?」「包丁なんて危ないのでは?」と不安に思われる方も多いのではないのでしょうか。高齢者施設などで認知症高齢者と共に料理を作る場面では、長期間料理をしていなくても、包丁の使い方を自然と思い出し、危なげなく使用するようになる人が多いのです。次の手順を示すなど、少し支援をするだけで、認知症の人も様々な料理を作って楽しむことができます。



今回は、そのような内容を盛り込んだ本の紹介をさせていただきます。

この本の中での「料理活動」は、メニューを考えることから材料の入手、料理を作る(調理)、配膳、片付けまでの一連の流れを指しています。「料理活動」は、完成品が目に見えるため、達成感が得られやすく、何より食べる楽しみがあります。高齢者にとっては、生活の中で繰り返されていたなじみのある作業であり、できるところを自分で料理をすることは、高齢者の生活の自立を保ち、介護予防にも有効です。そこで料理活動を支援するに当たり、高齢者施設で料理活動支援を行ってきた著者らの経験を活かし、支援のノウハウや作りやすいメニューをまとめたのが『認知症ケアと予防に役立つ料理療法』という本です。



料理療法とは?

料理活動を行うことで、高齢者にとって身体のリハビリになるだけでなく、やる気や自信を呼びさまし、生活の質 (QOL) の向上につながります。

「料理療法」とはすなわち、「料理活動を介して心身の障害の機能回復・症状の改善や、情緒の安定、豊かな人間関係の構築と生活の質 (QOL) の向上をめざすもの」と定義できます。高齢者、障害者のみならず、健常である成人や子どもまでが対象となり、介護予防にも効果的です。どうぞみなさんも、高齢者と一緒に料理を楽しむ機会をもってみてください。そして、多くの人が料理を通じて、生き生きとした生活を過ごすことができるように願っています。



10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 | : 熊田俊明、津村八千代、陰山君代、中南正、
中南ヒロ子、和気愛子 |
| 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 |
| フルート・ | : 岡哲子、山下清香、西畑美和、濱田敬子 |
| アンサンブル・楽 | 八尾甲一 |
| ウクレレソロコンサート | : 増田典子 |



お楽しみ会 9月19日(金)

十二月の行事

二日(火)	フーリングアート
三日(水)	お誕生日会
十日(水)	もちつき大会
十三日(土)	仲よしグループ
十六日(火)	折り紙
十七日(水)	書道
十八日(木)	車イスダンス
十九日(金)	お楽しみ会
二十一日(月)	マンドリン
二十四日(水)	絵手紙
二十五日(水)	クリスマス会

※予定は変更になる場合があります。

音楽療法

今からやらなければいけないこと

音楽療法士 中原大輔

〜〜2014年度日本音楽療法学会学術大会 (in 名古屋) に参加して〜〜

今回の学術大会のテーマは「再び、音楽療法を考える」ということで、全体の雰囲気としても、音楽療法の基本に立ち返る良い機会となりました。主に高齢者対象の研究発表や、認知症についての講義、また米国からはアリシア・クレア博士をお招きして、認知症中期から末期の高齢者のケアにおける音楽療法について聴講しましたが、その中で博士は、「人間がある経験をしている最中に聴いていた音楽は、その経験と結びつき記憶される。その思い出は多面的で触覚・嗅覚その他多くの感覚と結びついている」「その経験は必ずしも良いものばかりではなく、使う音楽によっては思い出したくないことまで思い出す危険性がある。こういったことを避けるためにも事前の情報収集(アセスメント)が不可欠である」と話されました。また音楽療法では、音楽が人間の持つ5つの領域(認知・運動・心理・コミュニケーション・社会性)に働きかけ、そこにある問題を解決したり、要求を満たすことができるということについても述べられました。音楽と脳の関係について踏み込んだ内容もあり、大学時代に「音楽がどのように脳に伝わるか」「脳に伝わればどのような反応があるか」を学んだことを思い出しました。

次に演壇に立った群馬大学山口晴保教授は、認知症の症状をアルツハイマー型、レビー小体型などに分類して説明されました。アルツハイマー型認知症はβ(ベータ)アミロイドといういわゆる「ゴミ」が20年ほどの歳月をかけて脳に溜まっていた結果、発症します。もちろん20年間ずっと正常でいきなり重度の認知症となるのではなく、症状がない期間からMCI(軽度認知症)期を経ます。このMCI(軽度認知症)期に音楽療法を施術することで、先ほど述べた人間の持つ5つの領域に影響を与え、認知症の進行を遅らせたり、出現する周辺症状を緩和することが出来ます。

今回は徳島文理大学の千葉先生や後輩達にもお会いしました。先生からは、「データに基づいた音楽療法を」とアドバイスを受けました。認知症は個々周辺症状が異なるものです。画一的療法で何とかなるものでは到底なく、個別ケアとしてのデータの蓄積を急いでしなければと考えております。



フーリングアーツ

新感覚アートを体験しました。



10月15日、2階地域交流室にて「フーリングアーツ」が開催されました。

「フーリングアーツ」とは、音楽と光と絵画による体感型の総合芸術で、1981年に現代美術作家の北村義博氏が独自の感性と技法で創作したものです。(フーリングアーツ公式サイトより抜粋)今回はスタッフを対象に行われ、一枚の絵画に何色もの光が投影され、幻想的な音楽を聴きながら鑑賞しました。

鑑賞の後、「光の動きに癒された」「体の力が抜けてリラックスできた」「山が見えて鳥が飛んでいるのが見えた」等、感想が寄せられました。また、北村氏の話によると別の場所で開催された時には、「マリア様が見えた」「草原を馬が走っていた」等といった感想が出たとのこと。鑑賞する人の心情や感性によって見え方や感じ方が違うようです。フーリングアーツのパンフレットでも「体感者と共同して作りあげるアート」「体感者自身がこころの筆で描く自由なアート」と謳っている通りの、新感覚の芸術がそこにありました。

このフーリングアーツ、10年間でなんと1000回もの公演を果たされ、次は2000回達成を目指していると話されました。そして来る12月2日(火)、ご入居者・ご利用者対象に開催されることが決まりました。

高齢となっても「住み慣れた我が家でいつまでも暮らしたい」という思いを大半の方が抱かれています。我が家で暮らせるということは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる」ということを意味します。これは WHO(世界保健機関)が提唱した「健康寿命」の意味するところと一致します。つまり、健康寿命をのばすことが「いつまでも我が家で暮らせる」ことにつながるのです。

ここで日本の現状を見てみましょう。

日本は長寿国で平均寿命が世界一ですが、その年数と健康寿命の年数を比較してみると、次ようになります。

性別	平均寿命	健康寿命	差(介護を要する期間)
男性	79.55	70.42	9.13
女性	86.30	73.62	12.68

実に約 10 年前後の期間を介護を必要とする状態で暮らすことになるのです。この平均寿命と健康寿命の差を縮小させるには、健康寿命を延ばすような生活のしかたが大切になります。厚生労働省も「Smart Life Project」で健康寿命を延ばす運動を展開しています。

「Smart Life Project」が提案する 3 つのアクション

Smart Walk	毎日 10 分の運動を。
Smart Eat	1 日プラス 100g の野菜を。
Smart Breath	禁煙の促進

この 3 つのアクションの中で、禁煙やバランスの取れた食事ということはかなり日本人に浸透しつつあると思われます。そこで、「運動」として特に高齢者にお勧めしたいことが 2 つあります。まず、「車を使わずに歩くこと」、そして「軽い体操」を習慣づけることです。例えば、西宮市では「いきいき体操」を推進しています。お住まいの町の自治会で運営されているところもあります。普段の運動の習慣としては是非お勧めします。

【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

10 月 3 日(金)

昭和 9 年は
どんな年?



今回はとても心温まるお誕生日会となりました。大正 15 年のお生まれのご婦人入居者の傍にはご主人とご息が付き添われ、ご息がお母様に代わってお祝いに対する返礼を述べられました。また昭和 2 年のお生まれ男性入居者の傍には奥様が付き添われ、満面の笑みで一緒に写真におさまっておられました。さらに昭和 9 年生まれのご婦人入居者の傍には、ご主人が付き添われ、奥様に対する感謝を述べられると、奥様は思わず涙ぐんでおられました。

昭和 9 年(1934)年と言うと、渋谷駅前に忠犬ハチ公像が設置された年です。飼い主である上野英三郎の死を知らずに 9 年も駅前待ち続けたハチ公を表彰するものでしたが、その翌年にハチ公は天に召されました。

すみれ台秋祭り

10 月 19 日(日)



さる 10 月 19 日(日)、すみれ台秋祭りが行われ、毎年出演させて頂いている当施設音楽療法士からなるバンド『サンドイッチ』(チロル改め)が 5 曲演奏させて頂きました。

3 人の音楽療法士がこの日に向けて約 3 か月間猛練習しましたが、本番では大きな失敗もなく無事終えることが出来ました。今年初めて披露する 2 曲のオリジナル曲がありました。そのうちの【Happy Soup】は恋人が仲良くスープ料理を作っている場面をイメージして作ったそうです。

今年もまた岡田会長他、自治会役員の皆様のご協力・ご支援を頂戴しました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。来年も是非参加させて頂きたいと思っております。

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。



〜〜『料理療法』〜〜

当施設の管理栄養士前田佐江子が共著で出版した本を持って栄養士資格をとれる学校を訪問しました。【料理療法】という言葉に、認知症ケアという観点から栄養士の活動範囲が今後広がるのではないかと関心を寄せて頂いたところもありました。当施設で既に力を入れている音楽療法とともに認知症ケアのもう一つの大きな柱になるのではと期待しております。