



謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。2015 年がどういう年になるか誰にもわかりませんが、世界が平和であり、ご入居者・ご利用者が安心して暮らせる世の中が続くことを祈念致します。

さる、12 月 10 日（水）、セントポーリア愛の郷玄関ホールにて恒例の餅つき大会が開催されました。蒸し器で蒸したもち米を臼に入れた後、ヨイショ！ヨイショ！の掛け声に合わせてご入居者・ご利用者が次々と杵を振り上げてついていきました。車椅子の方もこの時ばかりはつかずにはおれまいと杵を振り上げる際に思わず立ち上がろうとされる場面もありました。戦前のお生まれの方々は大抵餅つきの経験があるようですが、中には初めてついた！という方もおられました。杵が重たいという方には補助させてもらいましたが、ついていううちに独力でつこうとされる方もいて、餅つきの楽しさが伝わってきました。この日の餅つき大会は一部・二部に分かれていましたが、早く会場に来られた方々の手持無沙汰を解消するため、音楽療法士が中心になって、“ふるさと”“たき火”などを合唱しました。

それにしても餅つきはやっている方も見ている方も元気が出ます。鏡餅の名前で知られるように 餅が鏡の形をしているのは古くから鏡には霊力が宿ると考えられていたからで、鏡餅を食べて神の霊力を体内に取り込んで生命力の再生と補強を願っているからです。セントポーリア愛の郷で過ごされているご入居者・ご利用者の長生を願わずにはられません。



◎面会制限のお知らせ◎ 平成 26 年 12 月 1 日～平成 27 年 3 月 31 日までの期間中、感染症予防のための高校生以下の面会をご遠慮頂きます。

～～日本の少子化の主因～～

新年明けましておめでとうございます。此の度の国政選挙で信任された与党には、是非国力に直結する少子化問題に最優先で取り組んで欲しいと思います。

日本の少子化の主因は実は若年男性の収入の不安定さとパラサイトシングル、すなわち学校を卒業しても親と同居する独身男女の増加が合わさったことにあります。これを解決するには、若者が定職に就き安定した収入を得た結果、生まれた子供が一定水準の教育を受けることが出来るような環境を整備することが必要になります。



【理事長 北嶋勇志】

考えながら楽しめるゲームやパズルなどで脳のトレーニングを！！

◎楽しみながらパズルを解いて達成感を得る。

脳の神経細胞を鍛えるには、日頃から頭を使い良く考える習慣をつけておくことが効果的です。簡単な計算問題を解く事も、脳のトレーニングになります。

しかし、計算が苦手な人がいやいや取り組んでいるようでは、認知症の予防にはなりません。あくまで自分が楽しんでやれる範囲の頭の体操が効果的な認知症予防になります。



◎自分の得意なゲームで楽しく頭の体操を

囲碁、将棋、麻雀、チェスなどの対戦ゲームは、何手も先まで予測したり、相手の反応を伺いながら臨機応変に対応したりします。非常に高度な脳の働きが必要であり、注意力や判断力、思考力が鍛えられます。

ただし、負けてばかりで面白くない場合はストレスがたまり、予防効果は薄れます。



◎文章を書いたり本を読む事も効果的

頭の体操として、文章を考えるのが好きな人は回文



次回は「手先を使って創作しよう」をお届けします。

やクイズを考えてはいかがでしょう。また、長年働いて、やっと自分の時間ができた人は、自分史に挑戦するのもお勧めです。日記や手紙なども意見や感想を書く事で脳の神経細胞を刺激できます。

好きな本を読む事も、新しい知識や感動を得たり考えたりでき、認知症予防に効果的です。また、音読は脳への良い刺激になると言われていますが、いやいやでは意味がありません。子供や孫に読み聞かせるなど楽しんで出来る機会を探しましょう。



認知症予防効果アップのポイント

- ①ゲームは相手の反応を伺い、何手も先まで読む。
- ②ゲームやパズルを家族や仲間とのコミュニケーションに役立てる。
- ③やった事のないゲームやパズルにも挑戦する。
- ④勝ち負けにこだわらず、楽しみながらレベルアップを目指す。
- ⑤日記や手紙には意見や感想を書く。

栄養の宝庫「黒豆」

管理栄養士 前田佐江子



おせち料理にはかかせない「黒豆」ですが、正式には黒大豆と言います。最近では豊富な栄養素と素晴らしい効能・効果がクローズアップされ、パンやケーキなどにも使われています。

栄養成分と働き

○イソフラボン

- ・骨からカルシウムが流出するのを防ぎ、骨粗鬆症の予防
- ・女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きがあり、更年期障害の軽減

○アントシアニン

- ・活性酸素を除去し、血液をサラサラに保つ
- ・皮膚のコラーゲン同士を結び付け、肌荒れ予防や美肌効果
- ・シミやしわの原因になる活性酸素を減らすアンチエイジング効果
- ・眼精疲労を改善し、視力を改善する効果
- ・脂肪の吸収を抑え、余分な脂肪を排出するダイエット効果
- ・活性酸素の増加を防ぎ、がん細胞の発生を防ぐ働き

○サポニン

- ・腸で吸収されたブドウ糖が脂肪に変化するのを抑え、脂肪の代謝を促すことによる肥満予防
- ・体内で血栓を作るもとになる過酸化脂質の生成を抑制する働き
- ・コレステロール調整作用

○レシチン

- ・ビタミン E とともに、頭皮の血行を良くし、白髪や抜け毛の予防
- ・記憶力改善

○トリプトシンインヒビター

- ・抗がん作用
- ・体内でインスリンの分泌量を増やして活性化させ、高くなっている血糖値を下げる効果

○大豆タンパク質

- ・血圧上昇抑制効果
- ・コレステロール調整作用
- ・傷ついた肝細胞の再生

○リノール酸

- ・コレステロールを低下させる作用



他にも、黒豆には便秘予防、冷え症予防など様々な効能が知られています。

お正月だけではなく、常備しておきたい食材です



煮豆はもちろん、きな粉や黒豆ご飯、菓子類にと色々楽しめます。また煮豆の煮汁は血圧を下げたり、血流をよくする働きがあると言われています。ゼリーや寒天にしたり、お餅をいれてぜんざいにしたりして残すことなく食べましょう。

12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	: 杉本隆男、神戸喜代美、岡田良宏、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、常見好子 平本弘美、山田明子、鎌倉光子、久貝広行 平原多加子、辻下清一、福吉フジ子
フィーリングアーツ	: 北村義博、松浦綾子、中越寛子、山崎成美
マンドリン	: アンサンブルムゲットの皆様



11月の「お楽しみ会」は10日(月)でした。



1月の行事

7日(水)お誕生日会
10日(土)新年祝賀会
16日(金)お楽しみ会
20日(火)折り紙
21日(水)書道
24日(土)仲良しグループ
28日(水)絵手紙
29日(木)ピアノ

2月の行事

3日(火)節分会
4日(水)お誕生日会
14日(土)仲良しグループ
17日(火)折り紙
18日(水)書道
20日(金)お楽しみ会
25日(水)絵手紙
26日(木)ピアノ

※予定は変更になる場合があります。

音楽療法

音楽活動の活動方針

音楽療法士 中原大輔

明けましておめでとうございます。今年も気分新たに音楽療法を実践してまいります。

現在、コンサートでの演奏を目標にした集団セッション以外に、個人的にアプローチしている方が4名おられます。それぞれ音楽療法の目的は違いますが、スタッフから「最近笑顔が増えてきて活気がでてきた」「発語レベルが少し上がったように感じる」など、音楽療法を始める前の状態から何らかの変化があったとの報告を聞くことが増えてきました。実際にフロアでの様子をうかがうと、「以前と雰囲気や表情が変わったな」と感じることがあります。もっと掘り下げて観察していかなければならないのですが、スタッフからの報告や実際の観察から変化を感じられることは純粋に嬉しく思います。今後益々対象者の方が増え、個々の目標に沿ったセラピーが展開出来ればと思います。

さて、今回は音楽活動(歌う・動く・楽器演奏)が人間の体にどのように影響するのか、お話したいと思います。今回のテーマは「歌を歌うこと」です。結論から申しますと、歌を歌うことで①口腔機能の改善、②ストレス解消、③回想体験、といった効果があります。①の口腔機能の改善は、歌を歌うと唾液の量が増加することで口腔機能の改善につながるとのことです。②ストレス解消は、人間のストレス度を示す「コルチゾール」というホルモンの値が、歌を歌った後は低下することがわかっています。(もちろん歌うのが嫌いな方が無理やり歌わせられる場合は、そのものがストレスになりますが)。③回想体験は、音楽は古い記憶を呼び起こす力があります。誰しも、ある曲を聴いたり歌ったりすると過去の記憶が蘇ってきた経験があると思います。曲によっては苦い経験を思い出すこともあるでしょう。施設でもよく歌った後に「この歌はね、私が学生時代に流行ってね、あの頃はすごく楽しかった」と目を輝かせて話される方もおられます。この他にも顔の筋肉を使うことで表情筋や口周りの口輪筋といった部位も刺激されることで美容面にも良く、便秘改善にも効果があるようです。お金もかからず、こんなにプラスの効果があるとわかれば、歌わない手はないと思います。いずれにせよ、好きな歌を思いっきり歌うのが一番気持ちいいですね。

只今セントポーリア愛の郷のホームページでは、音楽療法セッションの様子や音楽療法士による演奏動画をブログで掲載していますので、是非ご覧になってください。

フィーリングアーツ

“光と音楽が融合した幻想的アート”

12月2日(火)



光と音楽が融合した幻想的アート、一枚の地図に施した凹凸に色の光線をあてることでそこに様々な【形】が生まれる、人によっては沢山の動物が見えたと言ひ、仏様が見えたと言ひ、それがフィーリングアーツです。フィーリングアーツ研究会北村義博代表は国内はもとより世界各国にフィーリングアーツを広める活動をされています。代表は講演後、「このフィーリングアーツは長い人生を過ごされた高齢者の方々がご覧になれば、その方だけが持つ感性が働いて絵の中に神秘ともいえる世界観を見出す。見えるのは心の豊かさという宝物を持っているからです」と指摘されました。忘れられない戦争の記憶、遮二無二生きた戦後復興期と激動の時代を生き抜かれた高齢者であるからこそ、フィーリングアーツを見たご入居者・ご利用者が抱かれた感動に、敬いの念をいただきました。

厚生労働省が健康寿命を延ばすことを目的としたスマートライフ・プロジェクトの中で「いきいき健康大使」として三浦雄一郎、有森裕子、平原綾香さんの3名の方を任命して啓発活動に取り組んでいます。

今回は三浦雄一郎さんのことばを紹介します。



「日々の運動が生活習慣病の予防や腰痛などの予防につながるのは、みなさんご存じだと思います。でもそれだけじゃないんです。最近の研究では60歳までの適度な運動が認知症の予防につながっている、ということがわかってきたそうです。カラダのガタを防止する、というのはなんとなく想像が付きませんが、なんとアタマにも運動が効いてくるんですね。」

三浦さんはこう述べて運動の必要性を力説されています。

運動というとスポーツを連想されるかもしれませんが、要は「動く」ことが大切なのです。スポーツやジョギングが無理な場合は、用事をつくって「動く」ことでよいのです。外に出て用事や遊びで「動く」ことをお勧めしますが、それが無理な場合は家の中で「動く」ようにしてもよいでしょう。炊事洗濯で動くことも立派な運動です。「体を動かす」ことを意識してやってみましょう。

【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

12月3日(水)



今回印象的であったのが大正8(1919)年のお生まれのご婦人ご入居者の挨拶でした。「元気でいたからこのようなお祝いをして頂きました」と言われました。

ごちそうクラブ

11月17日(月)



11月17日(月)、1階北「すいせん」フロアーから美味しそうな匂いが漂ってきました。この日ごちそうクラブが開催され、とん汁とスイートポテトが完成しました。

クリスマス会

12月25日(木)



今年もセントポーリア愛の郷にサンタクロースがやって来ました。「メリークリスマス！」とお声をかけてサンタは、ご入居者一人ひとりにクリスマスプレゼントを手渡しましたが、プレゼントの中身をすぐに確認される方や、ご家族がご面会に来られるまで開けずにとっておくからという方もおられ、皆さんとても嬉しそうにされていました。プレゼントの後は音楽療法士6名全員でクリスマスソングの演奏をしてまわりました。

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。



～～～送迎する際、色々勉強になります～～～

ショートステイご利用者を送迎する際、色々勉強になることがあります。例えば生まれも育ちも西宮市だという方は、今はどう見られなくなった建物や店舗など昭和初期の風景を話して頂き、写真集でしか見ることが出来ない世界にタイムスリップしたような気分になります。