



大寒(だいかん)



1月20日から立春(2月4日)の前日である2月3日(節分)までを大寒と言います。日本ではこの時期が最も寒さを感じます。

関西では特に西高東低の冬型気圧配置により六甲山系より吹き降ろす山嵐(やまおろし)のことを六甲嵐(ろっこうおろし)と呼び、阪神タイガースの球団歌の通称として親しまれています。この六甲嵐は灘五郷の酒造りには欠かせないもので、低温下で酒造ることにより雑菌の繁殖を抑え酒の品質を向上させています。この年間で最も寒い季節を選んで行われる酒造りを寒造りと呼ばれ、西宮市で発見された宮水と一緒に世界に誇る名酒の誕生につながりました。



しかし、この寒さが身体に与える影響も数多く、体調を壊す原因となっていることも事実です。2月の別名は如月(きさらぎ)と言います。寒さのために着物を重ねて着るので衣更着(きさらぎ)という説もあるほどです。寒さだけでなくインフルエンザ、ノロウィルスの流行の一方、花粉も同時進行でやって来ます。体調に十分お気を付け下さい。



さて今回の周囲の写真は新年祝賀会(1月10日)におけるものです。今年も三田シルバー尺八サークルの皆様による尺八演奏が開催されました。お正月の雰囲気ぴったりの音色で、鑑賞されたご入居者様も懐かしそうに聴いておられました。



そして今年は、なんと「獅子舞」が登場しました。1階北ブロックのスタッフが製作し、各ブロックをまわってご入居者に囃みつく素振りで動き回りました。囃まれたご入居者は驚きながらも楽しんでおられ、祝賀会ならではのサプライズでした。



◎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、感染症予防のため高校生以下の面会をご遠慮頂きます。

～～～阪神淡路大震災から20年～～～



【理事長 北嶋勇志】

1995年(H7)1月17日午前5時46分に発生した阪神淡路大震災から20年が過ぎました。行方不明者3名を含む6437名もの尊い命が犠牲になりました。痛恨の極みです。

私達はこの大災害から多くのことを学びました。私も被災者の1人として、高齢者を震災関連死から守るために見守りや支え合うシステムの構築、つまり家族や隣人との支え合い、地域とのつながりや仕事とのつながりの大切さを学びました。

しかし、『喉元過ぎれば熱さを忘れる』と申します。改めて自立支援や一人ひとりを見つめ、励ましあう支援の態勢づくりをこの機会に見つめなおします。

自分なりの作品を創り、脳を創造的に働かせる。

【知識や情報をもとに自分独自の作品を創る】

脳には約 120 億個の神経細胞があります。しかしその数は、誰でも年齢を重ねる毎に減り、認知症でなくても脳は萎縮していきます

そこで脳を創造的に働かせて、ふだん使っていない神経細胞を活性化させます。すると、細胞同士が互いにつながり、一つの細胞が死んでも別の細胞が代わりに働けるようになり、認知症になりにくくなります。

“脳を創造的に働かせる”には、知識や情報を外部から得るだけではなく、それらを引き出して表現する事も必要です。つまり自分独自の物を作りだしたり、アート作品に仕上げたりすることです。

こうした創作活動に大切なことは、楽しんで続けることです。そして、少しずつレベルアップを目指すことが認知症の予防には効果的です。



【手先を使って脳を活性化。動かし続けることで上達】

創作活動にはさまざまな種類がありますから、自分の得意なことや以前に親しんでいたものなど、好きな物を自由に選びましょう。



認知症の人のデイサービスや予防教室などでも、さまざまな創作活動がプログラムに組み入れられています。

しかし、認知症になってからでは、馴染みのない創作活動のやり方をなかなか覚えられず、レベルアップを目指すことも難しくなります。そこで 60 代のうちに、夢中になれる趣味を見つけておくことが大切です。

たとえば手芸や陶芸、木工芸、模型作り、絵画、書道などは、手や指を良く使う点でも、認知症の予防に効果的です。手の動きを司る前頭葉は、脳の他の部分に比べて圧倒的な大きさを占めています。そのため、手を使う事で脳のより広い範囲が刺激されると考えられています。



予防効果アップのポイント

- ①手先を使って、かたちに残る物を創作する。
- ②五感で感じたことを作品に表現する。
- ③最初は敷居を下げて長く続けられる工夫をする。
- ④少しずつレベルアップできる目標を設定する。
- ⑤創作を通じて、コミュニケーションの輪を広げる。

次回は「園芸で五感を刺激しよう」をお届けします。

脂質異常症って? その①

管理栄養士 前田佐江子

コレステロールと中性脂肪はどう違う?

脂質は体にはなくてはならない重要な栄養素の1つです。血液に含まれる脂質を血中脂質といい、主なものはコレステロールと中性脂肪です。

コレステロールは脳や血液、筋肉など体内に広く存在し、細胞膜やホルモンや胆汁酸などの構成成分にもなっています。また、**中性脂肪**は血液の流れによって全身に運ばれ、脂肪組織に蓄えられてエネルギー貯蔵庫としての役目や、皮下脂肪となって体温の保持、衝撃から体を守るクッションの役目を果たしています。



脂質異常症はなぜ怖い?

脂質異常症とは、体の中で脂質がうまく処理されなくなったり、食事からとる脂質が多すぎたりして、血中脂質が基準値から外れる病気です。

脂質異常症には、次の3つのタイプがあります。

高 LDL コレステロール血症	LDL コレステロール (悪玉) が多いタイプ
低 HDL コレステロール血症	HDL コレステロール (善玉) が少ないタイプ
高中性脂肪血症	中性脂肪が多いタイプ

脂質異常症は、それ自体に自覚症状もなく放置されがちですが、確実に動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。血液中の LDL コレステロールが増えすぎると、



コレステロールは動脈の壁の内部に入り込んで蓄積していきます。

その結果、動脈壁は厚く硬くなり、アテローム硬化が進んでいきます。一方、HDL コレステロールが少ないと、余分なコレステロールが十分に回収されず、たまったままになります。

中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の直接の原因にはなりませんが、中性脂肪が増えすぎると、LDL コレステロールが増え、HDL コレステロールが減りやすくなることがわかっています。動脈硬化に直接悪影響を及ぼすのは LDL コレステロールですが、HDL コレステロールと中性脂肪の異常も間接的に動脈硬化を促進します。脂質異常症は、いずれも放置してはならないということです。

脂質異常症の危険因子とは?

脂質異常症の危険因子の多くは生活習慣、とくに食生活と運動にあります。食べすぎや飲みすぎ、運動不足に加えて、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食に偏りがちの人などは、脂質異常症になりやすいといえます。

さらに、タバコには中性脂肪を増やす作用や、善玉である HDL コレステロールを減らす作用などが知られています。

次回は脂質異常症その②
「コレステロールについて深く知ろう」



1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、中南ヒロ子、曾谷蓉子、
中南 正、神戸喜代美、樽崎房子
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
尺八 : 三田シルバー尺八サークルの皆様



12月の「お楽しみ会」は19日(金)でした。



2月の行事

3日(火)節分会
14日(土)仲よしグループ
18日(水)お誕生日会
20日(金)お楽しみ会
24日(火)折り紙
25日(水)絵手紙
26日(木)ピアノ

3月の行事

3日(火)ひな祭り会
11日(水)お誕生日会
14日(土)仲よしグループ
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

楽器演奏の効果♪

音楽療法士 中原大輔



前は「歌を歌う」ということについてお話しましたが、今回は「楽器を演奏する」ことについて、効果やメリットをお話したいと思います。今回は前編後編の2部編成でお届けいたします。

幼いころからピアノに慣れ親しんだ方は多いかと思いますが。実はピアノを演奏することは、高齢者にとっても良い効果があり、歩くことの次に認知症予防に効果があるとされています。ではなぜそのようなことが言えるのでしょうか。

まず、ピアノ演奏は指を使って演奏する楽器です。それも場合によっては10本の全ての指をフル稼働させて演奏をします。鍵盤をおす(たたくと)、指先で

受け取った刺激が、手首から腕を通り脳へと伝達されていきます。私たちは日常生活において、薬指や小指を使う事は殆どありませんが、楽器の練習や演奏をしていると、指先から受け取る刺激が多くなり、それだけ脳が活性化されて認知症になる確率が低くなるという理由からです。

またピアノは左右で同じ音階を練習するなど、左右同様・左右対称で全く同じ事ができる楽器です。健康維持のためには、ストレッチやヨガなどと同様に、左と右とで全く同じ事をして左右のバランスを保たねばなりません。

幼い頃にピアノをやっていて、途中で挫折した方。この機会に再びチャレンジしてみたいかでしょうか? またピアノ以外にも、楽器を演奏することにはまだまだメリットがあるようです。続きは次号の後編でお伝えします。



♪ ボランティア紹介 ♪



セントポーリア愛の郷では毎月、ボランティアの方による「お楽しみ会」が開催されています。中南正先生を筆頭に、耳の肥えた利用者さんをも唸らせるプロ顔負けの歌唱力を持った歌手が次々に登場し、美声を披露されます。

更に、「お楽しみ会」のもう一つの見どころがその衣装です。演歌には和服、歌謡曲にはスパンコールのドレスと趣向が凝らされており、一見するとプロ歌手のコンサートと見紛うほどです。会場ではうっとりとした表情で聴き入っておられる方や、つい一緒に歌いだしてしまう方も多く、皆さん音楽の世界に入り込んでいるのが見て取れます。



この他にもさまざまなボランティアの方々にお越しいただいていますので今後の愛の郷だよりでご紹介していきます。

兵庫県が健康寿命に関して興味深いデータを公表しています。

「本県は健康寿命全国1位の長野県と比べてみると、野菜の摂取量が少なく、悪性新生物（がん）による死亡率が高くなっており、健診受診率が低い状況であることがわかります」

（兵庫県ホームページから引用）

生活習慣について

項目	兵庫県	長野県
野菜摂取量(男性)	34位 (287g)	1位 (379g)
野菜摂取量(女性)	27位 (278g)	1位 (353g)
歩数(男性)	1位(7964歩)	19位(7196歩)
歩数(女性)	1位(7063歩)	11位(6422歩)

このデータから言えることは歩数が1位の兵庫県民が野菜をあと100g近く摂取すれば、健康寿命全国1位になれる可能性が高いということです！



ここで、いきいき健康大使のマラソンランナー有森裕子さんの言葉に是非注目してください。

肉や魚、主菜となる高タンパク・高脂肪、そういったものを体に入れる前に野菜を先に入れる。そして、体脂肪の合成をゆるやかにする、こういった食のとり方も皆さんの日常の中で気をつけていける健康に近く一つの方法だと思います。

(<http://www.smartlife.go.jp/taishi/arimori/>より)

今回の結論は

「まず、野菜を一皿食べてから食事を始めましょう！」



【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



ホームページが新しくなりました！

「セントポーリア愛の郷公式ブログ」でいろいろな日々の活動を紹介しています。是非一度ご覧ください。パソコンはもちろん、スマートフォンでも見ることができます。

○ホームページ「セントポーリア愛の郷公式ブログ」の閲覧方法は？

- ①インターネットに接続します。
パソコンからでもスマートフォンからでもOK！
- ②検索画面(Yahoo/Googleなど)で「セントポーリア愛の郷」と打ち込み、クリック！
- ③「特別養護老人ホーム/セントポーリア愛の郷」が先頭に表示→クリック！
- ④「セントポーリア愛の郷」トップページが表示されます。
→「セントポーリア愛の郷公式ブログ」のタイトル一覧から選んでクリック！



セントポーリア愛の郷トップページ

最近の公式ブログから、その一部を紹介します。

セントポーリア愛の郷公式ブログ

社会福祉法人 特別養護老人ホーム セントポーリア愛の郷での出来事をご紹介いたします。
掲載ブログTOPページ セントポーリア愛の郷ホームページへ戻る

明けましておめでとうございます！(愛の郷のお正月！その1)

新年明けましておめでとうございます！今年もセントポーリア愛の郷を楽しく活動いたします！今回は新年ブログで最高いやから多量取り増し正月の夜が盛り上がりました。新年には120名程のおめでたお返しに集まりました。



ブログ：高田 敬雄 | 投稿日：2015年1月15日

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。



音楽療法士の中原です。今回初めて愛の郷だよりの編集に携わりました。レイアウトを考えたり写真を選別したり、不安もありましたが楽しんで制作できました。今後も内容を充実させていながら、愛の郷だよりでのご入居者の様子やイベント事など発信していきたいと思っております。