



少しずつ春の息吹が感じられる今日この頃、世間的にも慌ただしい季節になってまいりました。学校の卒業式など「別れ」のイメージがただよう3月ですが、鉄道関係では大阪―札幌間を運航していた豪華寝台特急「トワイライトエクスプレス」がこの春、運行終了となるそうです。トワイライトエクスプレスは1989年7月21日に運転を開始。大阪～札幌間を約22時間ほぼ一昼夜かけて日本海沿いを走る、高級ホテルのような個室寝台や食事サービスが人気でした。しかし老朽化が進み、約25年の歴史に幕を閉じようとしています。



3月は季節の変わり目ということもあり、和らぐ寒さに油断なさらぬよう、体調には十分お気を付けください。



さて、先月は節分会が開催されました。お昼はにぎり寿司と巻き寿司、おやつは鬼の顔の饅頭でした。そして恒例の豆まきでは、スタッフ扮する鬼が各ブロックを暴れまわりました。ご入居者のみなさまは、新聞で丸めた弾を我先にと投げつけますが、なかなか鬼は倒れてくれません。それでも懸命に投げ続け、ようやく鬼が倒れました。その後はご入居者と鬼と一緒に写真撮影したり、ご入居者様が鬼の被り物を被る場面もあり、みなさまそれぞれに楽しまれていました。愛の郷の節分の見どころは、鬼以外のキャラクターが登場することです。3階南ブロックの松浦介護士が自前で用意する物で、毎年違ったキャラクターに扮します。来年も楽しみです。



◎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。

### 〜〜企業コンプライアンスと責任〜〜



【理事長 北嶋勇志】

マクドナルドで今いろいろな問題が指摘されています。使用期限が切れた鶏肉使用、チョコに入っていた調理器具の部品による子供のケガ、チキンナゲットにビニール片の混入、フライドポテトに人の歯混入等多種多様。一方ワタミでは弁当にネジ、和光堂ではベビーフードにコオロギが入っていたりと食品の安全が脅かされる事件が相次いでいます。物事には必ず原因と結果があります。それをあらゆる角度から究明しないと食の安全は守れません。過去にも同様の事件はありました。そのたびに企業コンプライアンスの徹底と説明責任が問われてきました。今回のことを『対岸の火事』ととらえず、足元を見つめ直す機会と捉え身を引き締めます。

自然に触れて育てる喜びや達成感で認知機能が向上

### 【菜園やガーデニングで植物の世話をして愛着を】

認知症の予防には、変化の多い日常生活を心がけ、脳に適度な刺激を与え続けることが大切です。そのためには、趣味や娯楽の機会を増やすことが有効。なかでも家庭菜園やガーデニングなどの園芸は、認知症予防に効果的な要素が多くあります。

種や苗から育て、水やりや除草、施肥などの世話を続けながら植物への愛着を深め、上手に育てるための工夫を凝らすなど、意欲的に関わらしましょう。

### 【屋外作業で足腰を鍛え注意力や集中力の向上も】

園芸の作業中は屋外で自然に触れる心地よさを感じられ、リラックスできます。また、荷物を運ぶ、畑へ歩く、立ったり座ったりするなど体を動かす必要があり、自然に足腰が鍛えられます。

また、剪定や草取りなどで手や指先をよく動かすことが脳を刺激し、集中力や注意力を高める事ができます。

屋外作業で太陽を浴びることは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を促し、夜は自然に眠くなって昼夜のリズムが整う効果もあります。認知症になると、現在の日付や曜日、時間などを正しく認識できなくなりますが、園芸によって季節の移りや毎日の天候が気になるなど、日時の経過への意識を高める効果も期待できます。

### 【育てる喜びや達成感を創造力や交流で高める】

花が咲いたり、野菜や果物が実ったりして、育てる喜びや達成感も得られます。こうした快い感覚を得られることが、



認知症の予防には効果的です。さらに、園芸を創造的な活動につなげ、生け花やフラワーアレンジメント、絵画、写真など、自分なりの作品に仕上げてみましょう。これによって感性が豊かになり、記憶力や計算力、見当識、視空間認識など、脳のさまざまな機能を刺激できます。

また、愛好家同士で情報を交換したり、家族や近隣の人に花や実りを届けたり、園芸を介したコミュニケーションの機会を広げましょう。相手に喜んでもらえる、やりがいが増します。慣れてきたら、育て方の難しい植物にチャレンジしたり、彩の組み合わせを考えて多品種の花を同時に育てるなど、レベルアップを目指すすと効果的です。たとえ失敗して枯れてしまっても、「次こそは」と再挑戦への意欲をかきたてるのが認知症予防につながります。



### 予防効果アップのポイント

- ①ただ育つのを待つだけでなく、水やりや除草などの世話や成長の観察などを積極的に楽しむ。
- ②世話を続けながら日時や気候の変化への関心を高める。
- ③花の美しさや収穫の喜びを、さまざまな創作活動につなげる。
- ④家族や近隣の人に花や実りを届けるなど、園芸を介したコミュニケーションを心がける。
- ⑤育て方の難しい植物にチャレンジするなど、レベルアップを目指す。
- ⑥失敗し枯れても、次の挑戦への意欲につなげる。



次回は「旅に出かけよう」をお届けします。

## 脂質異常症って？ その② 「コレステロールについて深く知ろう！」 管理栄養士 前田佐江子

コレステロールは脳や血液、筋肉など体内に広く存在し、細胞膜やホルモンなどの構成成分として不可欠です。血中コレステロール値が高くなると健康に悪いのは、酸化した悪玉コレステロール（LDL）によって血管内膜の内側にコブが作られて血管をふさぎ、血液の通り道を狭くするためです。

血中にコレステロールが増えすぎた状態は、血中中性脂肪値が高い場合と同様に脂質異常症の一種で、早急な食事の改善が必要となります。

脂質異常症を予防・コントロールするのは、動脈硬化や虚血性心疾患、脳卒中など命にかかわる病気を防ぐことが最大の目的です。長期にわたって食生活を改善していくことが一番のポイントになります。

### 適量を守った食生活がポイント



コレステロール値を正常値まで下げるには、悪玉コレステロール(LDL)を減らして善玉コレステロール(HDL)を増やすことがカギです。

○肉やバターなどの動物性脂肪を含む食品や、卵や魚卵、レバーなどコレステロールが多い食品は、悪玉コレステロール(LDL)を増やすので、控えめにしましょう。

○たんぱく質は低脂肪の鶏肉や脂身を除いた肉、DHAやEPAが豊富に含まれるサバやアジ、イワシなどの青背魚、大豆製

品がおすすめです。

○食物繊維や抗酸化成分の多い野菜類をうまく食事に取り入れることも、コレステロールを下げるポイントです。

こんにゃくや海藻類に含まれる水溶性食物繊維は、腸内のコレステロールを吸着し、体外に排出してくれます。また、穀類や豆類などに含まれる不溶性食物繊維は便の量を増やし、腸を掃除してくれます。

○油脂類は、血中のコレステロールを低下させるオリーブ油、ごま油、キャノーラ油、大豆油など不飽和脂肪酸を使いましょう。

### コレステロール値は低すぎるのも問題

血中コレステロール値が高いことが問題になっていますが、低ければよいというものでもありません。コレステロール値が低い状態は低コレステロール血症と呼ばれます。

血中コレステロール値があまりにも低かったり、激減したりすると脳出血のリスクが増えます。コレステロールも細胞を構成する材料の一部です。少なすぎると血管の弾力が失われるなど弊害が出ます。肉、魚、卵、野菜、豆類、海藻類など幅広くバランスよくとり、運動をすることがコレステロール値の安定につながります。



## 「楽器を演奏していると老化が遅くなる？」



前回に引き続き、今回も楽器演奏の効果についてお話ししたいと思います。今回は主にピアノ演奏についてお話ししましたが、今回は楽器演奏そのものが与える影響についてお話ししたいと思います。

楽器演奏は「老化を食い止める効果がある」ということが、ある最新の研究結果によって明らかになったそうです。特に9歳以前から楽器演奏を続けていた人と、生涯にわたって長く同じ楽器を演奏し続けた人にその傾向が強かったようです。研究者によると、45～65歳で楽器演奏している人たちは、同年代の楽器演奏しない人たちよりも記憶力と、雑音の中でスピーチを聞き分ける能力が高かったということです。

その理由をさらに詳しく突き止めるため、アメリカ・イリノイ州にあるノースウェスタン大学の聴覚神経科学研究所は、音楽を趣味とする18人のグループと、そうでないグループ19人を対象に比較実験を行いました。被験者の年代は45～65歳でした。すると、楽器を9歳より以前に始めた人や、1つの楽器を生涯を通じて演奏し続けている人は、楽器に触れていない人よりもずっと優れた聴覚・視覚能力を発揮したそうです。

この研究の共同執筆者であるNina Krausさんは「音色というのは楽器を演奏する人にとってみれば、いわば画家が扱う絵の具のようなもの。曲を演奏するために正しい音を扱うことで、聴覚や記憶が鋭くなるのだと仮定できます。音楽をたしなむことで、加齢によって起こる、コミュニケーションに必要な能力の低下を食い止めることができるのです」と解説しています。

セントポーリア愛の郷にも専用の楽器庫があり、たくさんの楽器が保管されています。来月のご入居者様によるコンサートでは楽器たちが大活躍します。どうぞお楽しみに！



## ♪ ボランティア紹介 ♪

## 今回は中川孝一先生の「絵手紙」をご紹介します



公立学校において美術の教鞭をとられ、その後長年にわたり校長先生として活躍されました。その教員時代の成果が評価され叙勲も受けられました。

ご趣味の旅行も奥様と美術教科書に頻出のヨーロッパ各地の美術館、ルーブル、オルセー、プラド、大英博物館、エルミタージュ、バチカン美術館など数限りなく訪問されています。飛行機よりも船旅を好まれ、ゆっくり時間をかけ見聞を広げられています。

セントポーリア愛の郷創設以来「絵手紙」のボランティアとして多数のご入居者様にご好評いただいております。

四季折々の風景や、草花の絵手紙を先生のアドバイスを頂きながら仕上げていきます。まず、黒の絵の具で絵の縁取りのみが書かれたハガキに、水彩色鉛筆で色を塗っていきます。ここでの色使いで仕上がりが大きく変わってきます。みなさん時間を忘れて真剣に鉛筆を走らせます。色付けが出来たら水を含ませた筆で色を滲ませていきますが、この作業で絵が劇的に変化します。水彩画ならではの色の滲みや、グラデーションの美しさに皆さんとても感動され、思わず「すごい」「きれい」と声を上げる場面もよく見受けられます。

完成した絵手紙はご家族やご友人にメッセージを添えてお送りし、大変喜ばれています。



## 日本中に広がる「見守り」の可能性

平成27年1月に安倍首相率いる政府によって「認知症施策推進総合戦略」が発表されました。その中で、「独居高齢者の安全確認や行方不明者の早期発見・保護を含めた地域での見守り体制の整備」が提唱されています。兵庫県が推進する地域サポート型特養による見守りは国の戦略に一步先んじるまさに先駆的な政策と言えるでしょう。

このように見守り活動が全国に広がろうとしている中で、セントポーリア愛の郷が実施する見守り活動も1年を経過して、徐々に理解も広がりつつあります。自治会、民生委員、地域のケアマネージャーの方からご紹介を受ける例も少しずつ増えています。介護保険が適用される定形化されたサービスではありませんので、どこまでやれるのかという模索は続きますが、すこしでもご利用

者が安心して喜んでいただける場面ができるようにと担当者は願っております。

政府の総合戦略の基本的な考え方は「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。」となっています。この考え方を視野に入れながら、現場にいる私たちはご利用者様一人ひとりの笑顔を見ることができるよう地道な活動を続けてまいります。この活動が社会福祉法人の地域貢献として皆様から評価を受けられるようにしたいものです。



### 【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



## お知らせ

### 食べ物の持ち込みについてのお願い

セントポーリア愛の郷では病気の悪化を防止するための療養食や、窒息・誤嚥事故を防止するために個々に合わせた食事をお出ししています。また、食中毒防止のため衛生面にも充分配慮しており、**食べ物の持ち込みは禁止となっております。**

ご面会の折に、食べ物を持って来られる方もいらっしゃいますが、それによるトラブルも発生しております。未然に事故を防ぐための措置ですのでご理解ください。

どうしてもお部屋で一緒に召し上がりたいなどのご希望がありましたら、玄関ホール横の事務室にひと声おかけください。

また、お部屋に食べ物を置いて帰られますと、スタッフの知らない間に召し上がられ、窒息事故や食中毒につながる恐れもありますので、ご遠慮いただきますようお願い致します。

施設でも安心・安全でおいしく食べて、満足していただけるように昨年より行事食も増やしております。

今後も、現状に甘んじることなく皆様に楽しんでいただける食事サービスを心がけたいと思いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



管理栄養士 前田佐江子

### 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。



今年度最後の愛の郷だよりとなりました。前号から毎月のボランティアの紹介が始まりました。セントポーリア愛の郷は、音楽系のボランティア様が多い中、創作系では今回の絵手紙等人気のボランティアも多いです。来月から引き続きご紹介いたします。