



春爛漫



長かった冬が終わり、ようやく春が訪れました。セントポーリア愛の郷にも梅の木があり今年も立派な白い花を咲かせました。梅の次はいよいよ桜が見頃を迎えます。咲いた！と思ったのも束の間、あっという間に散ってしまう儚さもまた風情ですね。



音楽業界では桜にまつわる曲が数多くリリースされています。関西の桜のスポットと言えば京都や大阪造幣局の八重桜が有名ですが、西宮市を代表するスポットと言えば夙川ですね。夙川の「さくら夙川駅」では電車接近音にコブクロの「桜」がアレンジされ使われていました。（現在は違うメロディに変更になっているそうです）桜ほど曲のテーマで扱われる植物は他にないのではないのでしょうか。いろいろな「さくら」を聴き比べてみるのもいいですね。



さて先月はひな祭り会が開催されました。各フロアで様々な催し物を企画し、スタッフが趣向を凝らしてご入居者のみなさんに楽しんでいただきました。お雛様お内裏様の恰好で並んで写真撮影をしたり、スタッフがひな人形に扮する等、大盛り上がりでした。また違うフロアでは、ご入居者様とスタッフがペアを組み「黒田節」を熱唱と舞踊で披露しました。圧倒的な声量・歌唱力にみなさん驚かされていました。その他ごちそうクラブや紙芝居、カラオケ大会等、各フロアで笑い声や歌声が響いていました。



また、この日は 1 階南ブロックで午前中にごちそうクラブ（料理活動）が行われ、その様子を読売新聞から取材を受けました。ご入居者のみなさん緊張の面持ちかと思いきや普段通りに堂々と料理を楽しんでおられました。今回は「だんご汁」を作り、小麦粉を水で溶いたものを捏ねて、一口大にしてお鍋に入れました。だんごの水加減はご入居者様が調整し、さすがご入居者のみなさんはベテランで、大変おいしいだんご汁が完成しました。またこの日は、昨年 11 月号の愛の郷便りでもご紹介しました「料理療法」の本の編著者でもあります湯川夏子先生（京都教育大学家政科 准教授）がお手伝いに来てくださいました。皆さままで楽しめる料理活動を今後も充実させていきたいと思ひます。



4 月 1 日より高校生以下の面会制限は解除されました。ご協力ありがとうございました。

〜〜〜特別養護老人ホームの重点化〜〜〜

平成 27 年 4 月より、原則特養への新規入居者は要介護度 3 以上の高齢者に限定されています。在宅での生活が困難な中重度の要介護者を支える施設として機能していくこととなります。ただ例外として、軽度（要介護 1・2）の要介護者については、以下の特例入居の要件に該当すれば入居が認められます。

- ①認知症のある人で日常生活に支障をきたす症状、行動がある。
- ②知的障害、精神障害等を伴い、日常生活に支障をきたす症状、行動がある。
- ③単身世帯、又は同居家族が高齢か病弱で、家族の支援が期待できない。
- ④家族等による深刻な虐待が疑われ、心身の安全、安心の確認が困難である。



【理事長 北嶋勇志】

【旅行は脳の活性化にもリラックスにもぴったり】

旅行では、刺激や感動を受ける機会が増えます。例えば美しい風景を眺める、土地の名物料理を味わう、珍しい特産品を見つける、地元の人々と会話する。こうした旅の醍醐味は、脳の神経細胞を刺激します。

また旅では、疲れた脳をリラックスさせることもできます。自然に親しんだり、温泉に浸かったり、ホテルで快適なサービスを受けたり…。リフレッシュは、認知症の予防にも生活習慣病の予防にも効果があります。

屋外で太陽の光を浴びると、メラトニンというホルモンの分泌が増え、夜にぐっすり眠れるようになり、昼夜の生活リズムが整う効果もあります。

【計画には自分の意見を、旅支度は自分で用意を】

旅行は誰かに連れて行ってもらうよりも、自分の行きたい場所を伝えるなど、旅行計画に積極的に参加しましょう。



さらに自分で計画できれば、脳の神経細胞を鍛えられます。その際、同行する仲間の意見や要望を聞き入れながら考えましょう。二つ以上の事を同時に適切に行う、脳の注意分割機能を維持するトレーニングにもなります。

また、目的地の気候に合わせて衣類や荷物を運び、それをコンパクトに収納することは思考力や判断力を高めます。

【旅行先で積極的に過ごすにより予防効果がアップ】

旅行で同行の家族や友人と感動を共有したり、土産話が増えたりすれば、帰宅後の会話も盛り上がります。新鮮な内容のおしゃべりを楽しむことも効果的な認知症予防法です。



旅行中の体験や感動を絵葉書やメールで知人に送るのもおすすめです。文章を考えること、文字を書いて指先を使う事は認知症予防につながります。

旅先での過ごし方も工夫しましょう。例えば伝統工芸や郷土料理作り、野菜や果物の収穫、自然を満喫するエコツアーなど、さまざまな体験プログラムへの挑戦をおすすめします。参加により地元の人との深いコミュニケーションも生まれます。

予防効果アップのポイント

- ①なるべく普段とは違う環境に身を置いてみる。
- ②人の意見を聞きながら、自分でプランを立てて実行する。
- ③着て行く服や、荷物の収納を人任せにしない。
- ④旅先での出会いや会話を積極的に楽しむ。
- ⑤絵ハガキやメールの文章を考え、指先を動かす。
- ⑥旅先で体験型のプログラムに挑戦する。
- ⑦海外旅行ではなるべく英語や現地の言葉を覚えて使う。



脂質異常症って？ その③ 「中性脂肪についてもっと知ろう！」

管理栄養士 前田佐江子

正常な血中中性脂肪値は 150mg/dl 未満とされています。この値を超えた場合、脂質異常症（高中性脂肪血症）と呼びます。特に目立った症状もなく、血液検査をしない限り見つかりにくいことも多いのですが、数値が過剰になると動脈硬化の危険も出てきます。脂質そのものの摂取も原因になりますが、中性脂肪をつくる大きな要因は**炭水化物やアルコールのとりすぎ**です。大部分がエネルギーとなって使われますが、余分な炭水化物は中性脂肪となり脂肪組織に蓄積されます。また、過剰なアルコール摂取は肝臓で中性脂肪を合成します。中性脂肪値が高いとわかった時点でお酒を控えるとかなり数値が低下します。

血中の中性脂肪を下げるには、まずは生活習慣を見直すことが最優先です。

炭水化物を含む代表的な食品は、ご飯やパン、いも類などのデンプン、お菓子や飲みものに含まれる砂糖（ショ糖）、果糖など。とくに砂糖は1日 50g（約大きじ5杯半）以上とると中性脂肪値を上げてしまいます。スナック菓子や菓子パンなど気づかないうちに多く摂取していることもあります。ただ、果物には果糖が含まれていますが、ビタミン類や抗酸化成分など健康維持に役立つ成分が豊富に含まれているので、適量摂取（1日 200g）を心がければ問題ありません。清涼飲料水には果糖やブドウ糖が多く

含まれているので、食事だけでなく、飲み物にも注意しましょう。

過剰なエネルギー摂取は中性脂肪の増加につながります。

1日3回規則正しくバランスのとれた食事をし、**定期的に適度な運動**をすることがもっとも有効な防止策です。1日2食にしたり、食事の間隔をあけすぎたりすると中性脂肪の合成が活発になります。



また、運動不足になると、摂取エネルギーを消費しきれなくなるうえ、血中中性脂肪や内臓脂肪を効率よく燃焼させる作用が低下する原因にもなります。

食生活の改善とともに、ウォーキングやジョギング、自転車こぎ、水泳などの有酸素運動をゆっくりと続けることで全身の血行がよくなり、糖質の代謝がよくなります。1日30分以上、週3日以上ペースで続けられる運動習慣をつくりましょう。



アドバイス

- 主食は、精製度が低く食物繊維を含んだものを！
- 不飽和脂肪酸を多く含む青背魚を積極的に！
- 抗酸化作用のある緑黄色野菜を中心に！
- 緑茶のカテキンには抗酸化パワーがいっぱい！



3月にご協力いただいたボランティアの皆様
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 | |
| 書道 | : 溝口恵子 | |
| お誕生日会 | : 北嶋庸子 | |
| お楽しみ会 | : 中南 正、中南ヒロ子、須貝敏子、萩野和恵 | |
| なかよしグループ | : 西村敦子、平原多加子、常見好子、
平本弘美、渡辺ナツ子、山中春江、
鎌倉光子、山田明子 | |
| 車椅子ダンス | : 吉田護、袋布健二郎、大橋洋子、高見良子、
野田勝之 | |
| ごちそうクラブ | : 湯川夏子 | |

月間行事予定

4月の行事

- 5日(日)若葉を眺める会
- 8日(水)お誕生日会
- 11日(土)仲良しグループ
- 15日(水)書道
- 17日(金)お楽しみ会
- 19日(日)三田太鼓
- 21日(火)折り紙
- 22日(水)絵手紙
- 30日(木)ピアノ

5月の行事

- 9日(土)仲良しグループ
- 10日(日)母の日会
- 13日(水)お誕生日会
- 14日(木)車いすダンス
- 15日(金)お楽しみ会
- 20日(水)書道
- 24日(日)六甲ダンス
- 27日(水)絵手紙
- 28日(木)ピアノ
- 31日(日)クラリネットプリモ

※予定は変更になる場合があります。

音楽療法 ♪

音楽療法士 中原大輔

若葉を眺める会スプリングコンサートに向けて♪

4月はいよいよ若葉を眺める会です。そして今回も恒例のご入居者のみなさん(名前を「チームスマイル」といいます)によるコンサートが開催されます。今回は初めての試みがいくつかあり、お越しいただいたご家族様やご入居者様にきっと楽しんでいただけたと思います。チームスマイルのみなさん、大変熱心に練習される方ばかりで、日に日に上達されているのがわかります。そして今回は特に「歌」に力を入れています。本番では是非チームスマイルのみなさんの歌声に耳を傾けていただきたいと思います。

春と秋に行われるこのコンサートは、気づけばセントポーリア愛の郷開設2年目から始まり、今年で8年目を迎えました。今までジャンル問わず様々な楽曲をアレンジしてはご入居者のみなさんに演奏していただきました。昨年はオリジナル楽曲も登場し、ますます進化しています。初めは音楽療法士2名でしたが、今では6名にまで増えました。ここ最近ミュージックベルとトーンチャイムが頻繁に登場していますが、過去にはギターを演奏した回もありました。今後も様々な楽器を登場させていきたいと思っています。

今回のコンサートはどのような感動が待っているか、その模様は5月号でお伝えしたいと思います。



♪ ボランティア紹介 ♪



今回ご紹介致しますのは「ピアノ」です。 講師：重松久代 先生

重松先生のピアノ伴奏に合わせてご入居者の皆さんはもちろん、介護スタッフや看護師まで巻き込んでの大合唱が響き渡ります。時にはリクエストが募られる事もあり、ここぞとばかりに歌いたい曲をリクエストされるご入居者の皆さんの表情を見ると、本当に皆さん歌が好きなんだと改めて実感させられます。

先生のピアノテクニックと持ち前の明るいキャラクターも相まって、楽しみにされているご入居者は多く、セントポーリアに欠かせないイベントの一つになっています。





津本優希さん

淡河町は神戸市北区の北西部に位置します。37.69 km²に3,240人が暮らす自然豊かでのどかな町です。

町の真ん中を県道 38 号(三木三田線)が通っています。三田から三木方面に車を走らせていると、淡河中学校を300m程進んだ右道路沿いに大きな岩があります。この岩が気になってインターネットで調べてみましたが出ていません。そこで地元に住んでいる職員の津本さんに尋ねてみました。

この岩はふたご岩または夫婦岩と言って、その昔、神様が日本列島を創る際に、淡路島を創るため琵琶湖をくり抜きました。そして、くり抜いた土を移動している時に、その手からしずくが落ちてこの岩ができたという言い伝えがあるそうです。確かに突き刺さったように見えます。簡単に移動可能でしょうが、淡河町のシンボルとして保存されています。この岩から三田よりを上淡河、三木よりを下淡河と呼ばれています。

年間の行事予定をお知らせします!

4月 5日…若葉を眺める会

5月10日…母の日会

6月 7日…父の日会

7月 5日…七夕会

8月 2日…納涼大会

9月 6日…敬老の日会

10月 4日…秋祭り会

11月 1日…文化発表会



- ・全日程、11時30分からの受付となります。
- ・駐車スペースに限りがありますので、できるだけ1台にお乗り合わせの上お越しください。
- ・ご家族様参加行事のみ記載しております。

地域サポート型特養推進室から【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

【施設からのお知らせ】特養の定員が10名増加となります(4月1日より)

平成27年4月1日より特別養護老人ホーム セントポーリア愛の郷の入居定員が10名増加して、合計110名となります(認可申請中)。つまりより多くの方の入居の受け入れが可能となり、特養入居を希望されている高齢者やご家族の方には朗報です。申込ができるのは原則として65歳以上で要介護1~5の方です。但し、4月1日から、要介護1又は2の方は認知症で常時の見守り・介護が必要などの特例理由がないと入居できませんので、事前に施設の生活相談員にお問い合わせください。

これに伴い、4月1日から、セントポーリア愛の郷ショートステイではご利用定員が減少して10名となりますので、ご利用を希望される方はできるだけ早めに予約をお願いいたします(2か月前から予約可能)。

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。



先日、NHK金沢の局の方から、音楽療法について問い合わせがありました。セントポーリア愛の郷のホームページをご覧になり、専任の音楽療法士が在籍しているということでお話しを伺いたいとのことでした。石川県の音楽療法のことや、実践していく上での難しさ等短い時間でしたが談義しました。県外からのお問い合わせに改めてインターネットの力の凄さを感じました。これからもご入居者のQOL(生活の質)の向上に沿える音楽療法をしっかりと実践していくことはもちろん大多数の方にセントポーリア愛の郷の音楽療法を知ってもらい、発信し続けていきたいと思っております。