



『屋根より高い鯉のぼり〜♪』、5月といえば端午の節句ですね。端午の節句は、奈良時代から続く古い行事です。鎌倉時代に入ると、武士のあいだでは尚武(武をたつとぶ)の気風が強く、「菖蒲」と「尚武」をかけて、端午の節句を尚武の節日として盛んに祝うようになりました。



やがて江戸時代にはいと、5月5日は徳川幕府の重要な式日に定められ、大名や旗本が、式服で江戸城に参り、将軍にお祝いを奉じるようになりました。また、将軍に男の子が生まれると、表御殿の玄関前に幟(のぼり)を立てて祝いました。このような時代の変遷のなかで、薬草を摘んで邪気をはらうという端午の行事が、男の子の誕生の祝いへと結びついていったと考えられます。やがてこの風習は武士だけでなく、広く一般の人々にまで広まっています。はじめは、玄関前に幟や吹き流しを立てていたものが、やがて厚紙で作った兜や人形、また紙や布に書いた武者絵なども飾るようになっていったのです。さらに江戸時代の中期には、武家の幟に対抗して、町人の間では鯉のぼりが飾られるようになりました。



さて、4月5日は若葉を眺める会ということで、各ブロックでは寿司バイキングが開催され大いに賑わいました。ズワイガニやサーモンなど様々なお寿司を美味しくそれに類張るご入居者様の笑顔が大変印象的でした。お寿司の後は音楽療法士企画によるスプリングコンサートで、ご入居者様が出演し演奏を披露しました。こちらの模様は音楽療法ページで詳しくお伝えします。



精神疾患による犯罪



【理事長 北嶋勇志】

フランスで起きた墜落事故は、副操縦士が過去にうつ病で精神科への通院歴があります。1997年にインドネシアで起きたシルクエア一機の事故、及び、1982年の日航機の逆噴射による墜落事故では、機長が「統合失調症」であることがわかっています。淡路島の5人刺殺事件の犯人も「統合失調症」による犯行だと言われています。「よくわかっていないとする統合失調症の正体」を精神科医に、なぜ起きるのか、どうしたら防げるのか、どうしたら治せるかを解明してもらおうのが急務だと思われます。

私たちの職場においても注意が必要です。職員の身体の健康だけでなく、心のケアにも気を配り活動することを心がけて行きます。

車の運転を楽しもう

【車の運転を楽しむことが活動的な生活の原動力に】

車の運転は、周囲の状況に気を配り、適度な緊張感を保つ必要がある為、注意力や判断力を鍛える効果があります。また、車で出かける事で行動範囲が広がり、活動的になることから、認知症の予防に効果的です。



また、いつも同じルートで同じ目的地へ行くのではなく、ときにはルートを変えたり、いろいろな場所へ出かけた方が、より認知症予防につながります。運転ができない人も、家族や友人とのドライブに積極的に参加して、行動範囲や見聞を広げる機会にするとよいでしょう。

【カーナビに頼らず、地図をひろげるのも効果的】

初めての場所に行くには、カーナビのルート案内を使うのが便利です。しかし、認知症の予防効果を高めるには、あえてカーナビに頼らず、地図を使って目的地までのルートを自分で考えるのも一つの方法です。



例えば事前に道順を記憶したり、交差点や道路名を注意して見たり、休憩時には通過した場所の記憶をたどりながら地図で現在地を確認する。これらを楽しむ余裕があれ

ば、脳のよいトレーニングになります。また、出発前や休憩中には軽く全身体操をして、脳の血流を良くするようにしましょう。

【自分の運転技術の低下を自覚して安全運転を】

気を付けていただきたいのは交通事故です。高齢になると視野が狭くなり、とっさの判断力や反応スピードも落ちてきます。高齢者は、自分の運転技術が若いころと同じでない事を自覚し、車間距離やスピードなどに余裕を持って、慎重な運転を心掛けましょう。

70歳以上になると、運転免許の更新時に高齢者講習の受講が義務付けられています。運転の技術チェックもあり、ここで受けたアドバイスや注意はきちんと耳を傾けてください。



アルツハイマー型の初期段階では、ハンドルやブレーキなどの運転操作に目立った支障はありません。しかし、進行すると、判断力や認知力、記憶力などの低下から危険度が高まります。

長く運転を楽しむためにも、認知症を予防するようにしましょう。



食卓から認知症予防

管理栄養士 前田佐江子

日本人は男女の平均寿命が84歳と世界一長寿ですが、日常生活を制限なく送れる健康寿命との差が広がっているのが現状です。要介護となる原因の2割近くを認知症が占めています。脳やその病気は食物や栄養によって大きく影響を受けることがわかっています。食べることは、毎日の積み重ねです。まず、自分でできる食事でも予防をしていきましょう。

エネルギーと塩分のとりすぎに注意

脳血管性認知症になりやすいのは、すでに生活習慣病にかかっている人です。たとえば高血圧、脂質異常症、メタボリック症候群や心臓疾患などが関係しています。これらを防ぐ食生活といえば、太りすぎでもやせすぎでもない状態に保てる、栄養バランスのよい食事をほどよくとること、また塩分をとりすぎないように気をつけることが基本です。特に太りすぎの人は血管がかたくなりやすいので、脳血管性認知症を防ぐには、食事と運動でメタボにならないよう気をつけることが、重要です。



肉か魚なら魚がおすすめ、でも偏るのは本末転倒

ほどよいエネルギー量を保つために炭水化物、タンパク質、脂質という三大栄養素は不可欠です。ごはんなら茶碗1杯程度は毎食とりたいところです。肉や魚などのたんぱく質源については、生活習慣病予防には魚がいいとか、



年をとったら肉がいいなどと言われますが、どちらかを食べてはいけないということではなく、どちらにも健康に役立つ栄養素がそれぞれ含まれるので、おかずの選択肢としていろいろ楽しむのがよいでしょう。

ただ、認知症予防の観点では、肉より魚を食べる割合を少し多くすることを意識するとよいでしょう。血管をかたくしたりつまりやすくする飽和脂肪酸は、肉に多く含まれます。一方で、認知症予防に役立つn-3系多価不飽和脂肪酸（EPAやDHA）は魚に多く含まれています。なお良質のたんぱく質源という点では大豆や大豆製品も重要視されています。



また、ビタミンA、D、E、B12、葉酸といったビタミン類の不足は、アルツハイマー病のリスクと関連することが指摘されています。これらは肉、魚、大豆などのほか、野菜や芋、豆、きのこ、海藻、果物、種実などさまざまな食品をまんべんなくとることで補えます。



以前から注目されている「地中海式食事」は、野菜、果物、種実、豆類、魚、オリーブ油、さらに穀類と適量の赤ワインが組み合わせられたもので、脂質のバランスがよく、食物繊維やビタミン・ミネラルがとりやすい構成です。予防だけでなく、アルツハイマー病にかかった人でも地中海式食事を実践することで、症状の悪化を遅らせることができるという報告もあります。

4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、梶正秋、
一宮みつる、北原節子
なかよしグループ : 西村敦子、常見好子、山中治子
鎌倉光子、山田明子、竹下夏子
和太鼓 : 和太鼓サークル「鼓美」のみなさま



3月の「お楽しみ会」は20日(金)でした。

5月の行事	6月の行事
9日(土)仲良しグループ	2日(火)養喜会
10日(日)母の日会	3日(水)誕生日会
13日(水)誕生日会	7日(日)父の日会
14日(木)車いすダンス	13日(土)仲良しグループ
15日(金)お楽しみ会	16日(火)折り紙
20日(水)書道 new	17日(水)書道
21日(木)女声合唱ルビナス	19日(金)お楽しみ会
24日(日)六甲ダンス	24日(水)絵手紙
27日(水)絵手紙	25日(木)ピアノ
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

大盛況のスプリングコンサート



4月5日(日)、トップページでもお伝えしました、ご家族参加行事の「若葉を眺める会」メインイベントであります「スプリングコンサート」が2階地域交流室で開催されました。ご入居者のみなさまが、半年間のセッションの締めくくりとして、楽器演奏や合唱を大勢の観客のみなさまの前で披露しました。

1曲目の「早春の郷」は、コンサートに向けて音楽療法士が作曲し、出演ご入居者がタイトルをつけてくださいました。ミュージックベルとトーンチャイムの美しいハーモニーに会場の皆さんはうっとりとして聴き入っていました。難しいリズムもなんとか演奏でき、みなさんホッとした表情を浮かべていました。

そのほかにも「春の小川」や「花」を合唱し、アンコールでは「エンターティナー」のミュージックベル演奏でコンサートを締めくくりました。

チームスマイルでの演奏はこのコンサートで最後になりますが、今後も少しでも多くのご入居者のみなさまと一緒に良いコンサートをお届け出来るよう、音楽療法士一同全力で取り組んで参ります。



★新入職員紹介！

4月からセントポーリア愛の郷に
新しい仲間が加わりました。

毎月一人ずつご紹介します。



氏名：伊藤かすみ

出身校：四国大学 短期大学部
ポピュラーコース

趣味：カラオケ 漫画

特技：ボーカル 料理

一言：早くご入居者に顔を覚えてもらい、みなさまの生活をより充実したものにしていけるよう、頑張りたいと思います。

♪ ボランティア紹介 ♪



今回は「仲良しグループ」をご紹介します！

代表：西村敦子様

セントポーリア愛の郷では第二土曜日、「仲良しグループ」が開催されています。毎回演歌はもちろん、歌謡曲や童謡、時には踊りまでバラエティーに富んだステージを用意して頂いています。時にはご利用者のみなさんを巻き込んだ大合唱が巻き起こり、普段はあまり歌を歌われない方もその時ばかりは自然に歌ってしまうようです。

そして、仲良しグループの名物となっているのが常見好子さんによる民謡のアカペラコーナーです。90歳を過ぎて尚、マイクを持たず堂々とした歌声を披露される姿からは、心から歌を楽しみ、又聴いている方にも楽しんでほしいという気持ちが溢れ出ており、利用者の皆さんに元気を与えています。

「仲良しグループ」の和気あいあいとしたステージはご利用者、ご入居者のみなさんにとって楽しみなイベントの一つになっています。

名店紹介

満月堂 豊助饅頭(とよすけ)



この地域のおみやげに何が良いかと悩まれたことはありませんか？有名どころでは有馬温泉に三ツ森の炭酸せんべいがあります。そして三田まで行くと小山ロールが人気です。しかし、それ以外となるとなかなか思いつきません。

そこでおすすめは淡河本町にある満月堂の豊助饅頭です。創業明治15年で130年以上の歴史があり、昔ながらの木の皮に包まれた饅頭は絶品です。この饅頭を求めて駐車場は混雑していることが多いです。県道38号(三木三田線)

沿いにあり、近くに道の駅淡河があります。ここに駐車して、そば処『淡竹』の十割そばを食べてから豊助饅頭を買って帰る人もいらっしゃるようです。1つ60円で10個入りの饅頭が2時間おきに作られ、店頭に並びます。甘さはどちらかと言えばあっさり系、薄皮で食べやすく、つい何度も手が出てしまいます。

地元紹介

下山口の大ケヤキ



有馬川沿いを176号線に向かって進むと、山口郵便局の横に大きな木がそびえ立っています。山口町の天然記念木になっている「大ケヤキ」です。樹齢は約300年、高さは20メートルもあり、枝張りは8.5～12.2メートルもあります。1982年に西宮市の天然記念物に指定されたそうです。この大ケヤキですが、なんと民家の中から生えています。近くを通る際は是非ご注目ください。

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



地域サポート型特養より



介護技術講習会が開催されました！

3月24日(火)、すみれ台式番館におきまして介護技術講習会を開催しました。多数の地域のみなさまが参加され、熱心に話を聴いてくださいました。当日は介護保険の話やセントポーリア愛の郷で行っている料理療法、そして音楽療法士による音楽プログラムで構成しました。料理療法の話では、認知症の予防の観点から前田管理栄養士が講義し、質問コーナーでは油に関することや、脳梗塞で片麻痺になった方でも料理ができるか？等、質問が飛び交いました。参加者の関心の高さが伝わりました。一方、音楽プログラムでは参加者を2グループに分け、音楽療法士が手拍子でリズムを提示し同じリズムを叩いてもらいました。2つの異なるリズムの重なりを楽しんでいただけたのではないのでしょうか。またプログラム終盤は音楽療法士デュオによるミニライブも行われ、こちらも盛況でした。

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。



地元紹介で「下山口の大ケヤキ」をご紹介しましたが、著者自身その存在を知ったのが、山口町に住んで7年ほど経ってからのことでした。日頃から通っている道も、注意深く観察してみるとまた違った景色に触れることができます。有馬川沿いはあと数か月すれば蛍の時期が到来します。その時期には愛の郷だよりも幻想的な景色をご紹介できることと思いますので、お楽しみに。