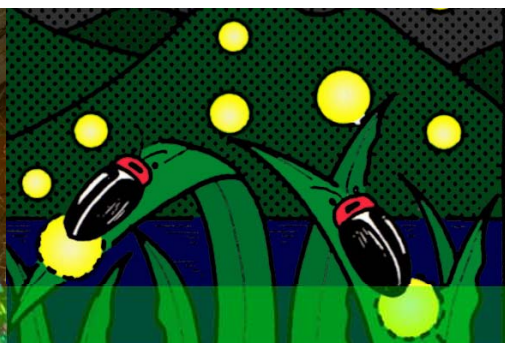




笹の葉さ～らさら～♪七夕の季節になってまいりました。セントポーリア愛の郷のエントランスには今年も大きな竹にたくさんの短冊が飾られています。短冊の願い事を見てみると、長寿を願うのはもちろん、家族の安全、健康祈願、はたまた個人的なお願いなど様々です。日本人の初夏の風物詩ともいえる七夕ですが、その由来はご存知でしょうか？

日本では古来、正月と七月の、月が満月になる十五日は、祖先の霊を迎える祀(まつり)の日で、正月の七草の日とともに七月七日(ナヌカビ)は、十五日の祀りの準備に入る斎日(いわいび)でした。七月七日頃はちょうど稲の開花期。水害や病害虫が心配される時期でもあったことから、稲の収穫の無事を祈ろうと水辺に設けられた棚の上の機家(はたや)の「棚機」(たなばた)で、選ばれた乙女たちが先祖に捧げる御衣(みころも)を織り上げました。この乙女たちを「棚機女」「織女」と書き、「タナバタツメ」と読みました。この行事が、中国の星祭りと結びついて、「たなばた」を「七夕」と書くようになったと言われています。

さて6月7日は父の日会が開催されました。今年も理事長から男性入居者に黄色のバラが贈られ、みなさん嬉しそうな表情でした。またメインイベントの一つ、「ミュージックベル LALA」さんによるミュージックベル演奏が披露されました。懐メロや最近のヒット曲まで幅広く演奏され、皆様美しい音色に聴き入っていました。ただ聴くばかりではなく、曲名当てクイズやデカンショ節で入居者に太鼓をたたいてもらうコーナーなどあり、大盛り上がりでした。「ミュージックベル LALA」さんは主に神戸市西区で活動されており、代表の田中裕子様は音楽療法士としてご活躍されています。また是非演奏にお越しいただきたいと思います。



～～～2015 年 4 月 1 日 新総合事業スタート～～～



【理事長 北嶋勇志】

3年以内の2018年(平成30年)3月31日までに全国で軽度の要支援者の方の訪問介護・看護が訪問型・通所型サービスとして市町村に移行します。これにより地域の実情に合わせた多様なサービスが提供されることになります。

西宮市でも「いきいき体操」など介護予防の取り組みがなされています。先行して新総合事業に取り組んでいる奈良県生駒市が成果を出しています。介護費用が半額になり介護が必要なくなった人も出ています。新総合事業は、今後安い費用で最大の認知症予防の効果が表れると期待されています。

便秘に悩む人は大勢いますが、薬に頼ったり、あきらめてなにもしなかったりする人は少なくありません。通院するほど重症ではないけれど、おなかの快適とはいえないという人のために家庭でできる改善策をご紹介します。



1. 直腸性便秘

- ・便意が起こりにくい。
- ・若い女性に多い。
- ・直腸まで便が降りてきているのに、大腸への排便のサインが届きにくい。

2. 弛緩性便秘

- ・便意はあるのになかなか出ない便秘。
- ・腹筋の弱い高齢者ややせ型の女性に多い。
- ・腸全体の運動量が低下して起こる便秘で、最も多い便秘のタイプです。

3. けいれん性便秘

- ・コロコロした便が少量しか出ない便秘。
- ・ストレスを感じやすい人に多い。
- ・ストレスや過労が原因で腸の蠕動運動が強くなり、便を送り出すのに時間がかかる。

おもな改善ポイント

- ・朝の便意を呼び戻す
→落ち着いたトイレの時間確保。
→水分と朝食をしっかりとする。
- ・便の量を増やして柔らかくする
→食物繊維と水分をたっぷりとする。
- ・生活のリズムを整える
→1日3食をきちんととり、規則正しい生活を心がける。

おもな改善ポイント

- ・腸に刺激を与える
→冷たい水または牛乳を朝に飲む。
→クエン酸を含む食品（柑橘類、酢、梅干しなど）、香辛料（カレー粉、わさび、こしょうなど）を適量とする。
- ・便の量を増やす
→食物繊維と水分をたっぷりとする。

おもな改善ポイント

- ・腸のけいれんを抑える
→腸を刺激する食品を避ける。
- ・便の量を増やしてやわらかくする
→水溶性食物繊維と水分をたっぷりとする。
- ・過労や睡眠不足、不規則な食事時間や排便時間などの生活習慣を見直す。
- ・自分に合ったストレス解消法を実践

おすすめの食品

不溶性食物繊維

ヘミセルロース：穀類や野菜類
セルロース：根菜類や豆類
リグニン：豆類やごま

ごぼう、小松菜、筍、とうもろこし、
南瓜、小豆、干し椎茸、切干大根、きくらげ等



おすすめの食品

水溶性食物繊維

グルコマンナン：こんにやく類
アルギン酸：海藻類

ペクチン：りんごなどの果物やトマト、
人参などの野菜

ムチン：里芋やモロヘイヤなど
ねばねばした野菜

トレハロース、マンニトール：きのこ類



他に、牛乳や乳製品に含まれる乳糖やヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境をととのえるのに大活躍します。また、納豆・ぬか漬け・ヨーグルトなどの発酵食品やオリゴ糖もビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。あきらめずに、便秘改善に取り組みましょう！

♪ ボランティア紹介 ♪

今回ご紹介するのは「書道」です。

溝口恵子先生 様

今回ご紹介するのは「書道」です。毎回先生が季節に合ったお題を用意してきて下さり、参加者の皆さんはそのお手本を見ながら真剣に筆を走らせています。納得のいく一枚が出来上がれば先生に見て頂き、「よろしい」という朱文字をもらって完成となります。完成した作品はそれぞれのブロックや居室に飾られています。

現代と違い、文字を書いたコミュニケーションが主流だった時代を生きて来られた皆さんの書く字はとても味わい深く、一筆一筆に深い思いが込められているように感じられます。自分の感情や思いを目に見える形で表現することの出来る「書道」は、入居者の皆さんの楽しみの一つとなっています。



6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
ピアノ	: 重松久代
お楽しみ会	: 中南 正、中南ヒロ子、畑良雄、北岸洋子、 菊池弘子
仲良しグループ	: 西村敦子、常見好子、平原多加子 竹下夏子、平本弘美、高岡ナチ子 鎌倉光子、福吉フジ子
養喜会	: 津田寿三雄、松岡富貴子
フルーツ&ピアノ	: 珍坂ゆきこ、珍坂美和子、河合由夏



5月の「お楽しみ会」は 15日(金)でした。



7月の行事

1日(水)誕生日会
5日(日)七夕会
9日(木)車いすダンス
11日(土)仲良しグループ
15日(水)書道
21日(火)折り紙
22日(水)絵手紙
23日(木)ピアノ
24日(金)お楽しみ会

8月の行事

2日(日)納涼大会
5日(水)誕生日会
8日(土)仲良しグループ
18日(火)折り紙
19日(水)書道
21日(金)お楽しみ会
26日(水)絵手紙
27日(木)ピアノ

※予定は変更になる場合があります。

認知症を防ごう No.12 新しい事にチャレンジしよう

医務課課長 黒崎志津代

初めての経験やチャレンジで ふだん使わない脳を鍛える。

【ふだん使わない脳細胞をピンチヒッターに！】

高齢になると、自分が慣れ親しんだこと以外には積極的な関心を示さなくなる傾向があります。しかし、興味や好奇心をなくし毎日同じような生活を続けていると、脳への刺激が足りず、認知症のリスクが高まります。

ふだんの生活で使っている脳の神経細胞は、全体のごく一部に過ぎません。そこで、ふだん使っていない脳の神経細胞を日頃から鍛えておくことが、認知症予防につながります。

そのためには初めての事や、長くやっていなかった事にチャレンジすると効果的です。内容は何でも構いません。新しい経験が今まで使っていなかった神経細胞を刺激し、脳を広い範囲で活性化します。また、この神経細胞は、ふだん使っている神経細胞が障害を受けるとピンチヒッターとして活躍し、認知症の発症や進行を遅らせます。

【無理なく楽しんで始められるチャレンジを】

何かにチャレンジすれば、新たな出会いが生まれ、コミュニケーションが広がり、自分の居場所を見つけることにもつながります。ただし、認知症予防のためにと、好きでもない事や、難し過ぎることに挑んでも、ストレスがたま

り逆効果です。

まずは気軽に無理なく始められる事を探しましょう。慣れて楽しめるようになって、さらにレベルアップを目指せば認知症予防により効果的です。

認知症になると、新しい事を覚えられず、環境の変化が苦痛になります。そうなる前がチャレンジのチャンスです。

楽しみながらチャレンジする人は、見た目にも輝いて見えるものです。「どうせできない」と言ったマイナス思考は脳の働きを低下させます。「私ならできる」「きっと大丈夫」と胸を張り、プラス思考を心がけましょう。

予防効果アップのポイント

- ①ボランティア活動に参加する。
自分が社会に役立っていると実感できる。地域の仲間とのコミュニケーションが生まれる。
- ②楽器を演奏する。
演奏した事のある楽器がはじめやすい。演奏しながら歌うとさらに効果的。
- ③パソコンや携帯電話などのIT機器を使う。
メールを打つなど指先を使うトレーニングになる。
- ④ペットを飼う。
動物のぬくもりによる癒し効果が得られる。
- ⑤検定試験を受ける。
目標を定めてチャレンジしやすく、合格の達成感を味わえる。

音楽療法 ♪

音楽療法士 中原大輔



4月から6人体制となった音楽療法士チームによるセッションが早速始まっています。「コンサート指向型セッション」では今回なんとギターをフューチャーし、これまでとは一味違った雰囲気のプロプログラムを予定しています。初めてギターを持つという方が殆どですが、皆さんなかなか様になっており、楽しまれているようです。

そして今年度から新たに「歩行訓練に向けた音楽療法」「パーキンソン症状のあるご入居者を対象とした音楽療法」の2セッションが開始されました。「歩行訓練に向けた音楽療法」は、現在車椅子を使用されている方で歩ける可能性のある方を対象に、機能訓練指導士と連携して進めています。

「パーキンソン症状のある入居者を対象とした音楽療法」は、文字通りパーキンソン病の症状、進行を少しでも軽減するという目的で行っています。

療法士が増えた強みを生かし、これまで以上によりご入居者の皆様のニーズに沿った音楽療法を提供できるよう取り組んで参ります。



名店紹介

カレーショップ 和寿



カレーが認知症予防の効果がある食べ物として知られるようになりました。

この効果はカレーに含まれる黄色い色をしたウコン（ターメリック）によるものです。ウコンにはポリフェノールの一種である『クルクミン』というものがある抗酸化の働きをし、認知症予防に効果を発揮します。このことがマスコミに報じられるようになり、カレー人気は再燃しています。

この近辺でカレーの美味しいお店を今回より紹介させていただきます。第一回は神戸電鉄の五社駅から有馬街道を横断し30mほど歩いたところにある『和寿』さんです。以前はうどんの店でしたが、今ではカレーの店に变身しまし

た。いろんなカレーがありますが、私のおすすめはオムカレー（850円）です。オムレツがカレーの辛さを抑え、優しい味ですので高齢者にも人気があります。

※木曜定休の営業時間が午前11時から午後2時半ですのでご注意ください。

★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：笹倉結城

出身校：湊川短期大学人間生活学科

趣 味：散歩

特 技：歩き続けること

一言：至らない点が多いと思いますが、少しでも早く仕事を覚えて、入居者の皆様の満足につなげられるように頑張りたいと思います。



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



玉ねぎ掘り



5月26日(火)、3階テラスで玉ねぎ掘りが開催されました。

天候にも恵まれ、入居者のみなさん我先にと掘っていました。大きな玉ねぎが土の中から顔を出すと思わず「大きい！」と声が上がりました。収穫した玉ねぎは入居者の食事やごちそうクラブ等で使われています。その日の昼食で入居者の皆様に振る舞われました。

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。

「トライやるウィーク」

5月25日からの5日間、山口中学校から中元きららさんと坂田彩花（いろは）さんの2名が「トライやるウィーク」で職場体験に来てくれました。

5日間の中で玉ねぎ掘りや紙芝居、折り紙、絵手紙と様々な体験をして頂きました。初めは2人共緊張気味でしたが、ご入居者の皆さんに孫のように可愛がられ、すぐに馴染んでいる様子が伺えました。最終日にはご入居者の皆さんの前で大判の紙芝居を披露してもらいました。BGMや効果音は音楽療法士が担当し、大変臨場感のある素晴らしい紙芝居になりました。皆さんを楽しませようと一生懸命練習していた成果が出てアンコールまで頂き、2人にとって忘れられない貴重な体験となったのではないのでしょうか。



タイトルに掲載した木の写真ですが、何の木かわかりますか？これは「グミ」の木です。清掃スタッフの山本さんが、母子で喫茶店を営んでいる友人から貰ったのを持ってきてくださり、エントランスに飾られています。お越しの際はぜひ実を触ってみてください。また山口町は蛍の時期真っ盛りと言うことで先日有馬川に足を運んでみましたが、昨年の台風の影響もあつたか数匹しか見ることが出来ませんでした。来年は無数の蛍が飛び交う景色を期待したいと思います。